ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Т. Азаренко

Счастливый ребенок — здоровый ребенок

УДК 37.091.3
ББК 74.202.5
А35

Серия «Для заботливых родителей»

Азаренко Татьяна

А35 Счастливый ребенок — здоровый ребенок. / ил. Н. В. Крыдченко. — Х. : Изд. группа «Основа», 2011.— 96 с.: ил.

ISBN 978-617-00-0745-2.

Эта уникальная книга не простое пособие по обучению массажу, плаванию и закаливанию. Автор книги Татьяна Азаренко уже много лет работает с самыми маленькими детьми. И результаты ее труда удивляют многих. Благодаря интереснейшей авторской методике закаливания, гимнастики и массажа, а также специально разработанным автором урокам плавания для малышей по-настоящему понимаешь, что возможности человеческого организма безграничны.

Просто и понятно изложенные принципы закаливания, четко прописанные приемы массажа и способы выполнения упражнений дадут родителям возможность заниматься с детьми самостоятельно.

Книга является обобщением многолетнего опыта автора и содержит только практические рекомендации и советы увлеченным и заинтересованным родителям.

УДК 37.091.3
ББК 74.202.5

© Азаренко Татьяна, 2010
© Крыдченко Н. В., иллюстрации, 2010
© Зеркалий Е. В., иллюстрации, 2010
© Шишков О. В., фотографии, 2010
© ООО «Издательская группа “Основа”», 2011

ISBN 978-617-00-0745-2

От автора

Я родился!
Что вы, что вы! Очень важно,
Чтобы вырос он отважным,
Сам сумел найти дорогу,
Вычислить разбег.
Это трудно, это сложно,
Но иначе невозможно:
Только так из человечка
Выйдет человек!

Первый опыт занятий с малышами плаванием с самого рождения я получила в 1990 году, после рождения первого сына.

...Когда-то в детстве, когда я была еще маленькой девочкой лет семи, мне запали в душу кадры телевизионной передачи о малышах, которые подолгу находились под водой и даже строили там что-то из конструктора. Наверное, это были фильмы об И. Б. Чарковском.

Фантастические возможности маленького человечка потрясли меня до глубины души и живут там по сей день!

Тогда и зародилась глубокая детская мечта: когда у меня будут дети, я тоже попробую подарить им этот удивительный мир воды.

Прошли годы, и настало время сбыться моей мечте.

К сожалению, в то сложное время мы с мужем, ставшие родителями сына Никиты, ничего не смогли найти по вопросу закаливания. Ни книг, ни фильмов, ни опытных инструкторов — у нас не было ничего. Пробовали по наитию, руководствуясь стремлением «очень хочется». И малыш нам попался замечательный, «водяной» — спасибо ему! Он так радовался, хохотал и был совершенно счастлив, что все сомнения по поводу того, правильно ли мы делаем, отпали сами собой.

Все же вопросов возникало больше, чем ответов. Что же делать дальше, когда ванна уже совсем мала?

По крупицам складывалась наша дорога к «большой воде». Практически все бассейны при поликлиниках закрывались. Начало 90-х — перестройка, непростые времена...

С огромной благодарностью хочется вспомнить того, кто понимал и поддерживал нас. Нестеренко Лила Григорьевна, мастер спорта, участница олимпийской сборной по плаванию в далеких 50-х, ученица З. П. Фирсова, стояла у истоков грудного плавания в Харькове. По ее настоятельному совету я получила медицинское образование.

Годы учебы шли параллельно с успешной работой тренером по международным шашкам (детское хобби трансформировалось в профессию). В 1995 году

мой ученик выиграл чемпионат мира по шашкам среди юношей во Франции. И... «заболел» звездной болезнью. В тот не простой для меня период поисков ответа на вопрос: «Куда ведет человека дорога в спорте высших достижений?» я приняла решение оставить этот путь.

Получив медицинское образование и небольшой практический опыт в поликлиническом бассейне, а также испытывая огромное желание заниматься с малышами, в 1995 году в моей жизни начался новый период, полный интересных встреч и открытий.

Хочется вспомнить и назвать своих самых первых учеников — Олю Грицкую, Мишу Шишкова, Машу и Кешу Гридневых, Марту Вартанян и сказать огромное спасибо их родителям, ставшим моими первыми единомышленниками.

Новой «эпохой» в моем опыте занятий с малышами можно смело назвать рождение в 2002 году второго сына Тима. Опыт домашних родов в воду — настоящее «Рождение в радости!». Занятия с первых дней жизни подарили огромный творческий потенциал в создании этой методики. Мой маленький сыночек стал помощником на всех занятиях, радовал своим веселым, буквально на грани ликования, восприятием предложенных упражнений.

В это же время совместно с руководителем детского клуба подводной фотографии и дайвинга «Дельта» Харьковского областного Дворца детского и юношеского творчества Кушниром Владимиром Абрамовичем мы создали авторскую программу занятий подводным творчеством для детей с 5 лет. Мои занятия с малышами раннего возраста нашли свое творческое продолжение в новой программе.

Идея работы с малышами возникла после анализа опыта работы с юными (12–13 лет) подводными фотографами. Многие ребята к этому возрасту уже переполнены всяческими шаблонами школьной жизни и, к сожалению, теряют детскую непосредственность в фантазиях, испытывая трудности в создании творческих композиций для подводной съемки. А малыши еще полны мечтаний и фантастического воображения... В классе на теоретических занятиях они пока не изучают фотосъемочную технику и законы преломления света, да и вообще у них нет тетрадей для конспектов. Зато они много рисуют, слушают

сказки, музыку, смотрят подводные фотографии и видеофильмы. А еще они фантазируют!

«С кем пойдем под воду впервые, кого выберем своим наставником? Может, выбрать осьминога и покататься весело на качелях из свитых щупальцев?! Может, отправиться в первое подводное путешествие в пасти у акулы, ведь своего ученика вряд ли она проглотит... А может, с глубоководными жителями умчаться в неведомую бездну?»

И таких фантазий предлагается великое множество.

«Удивительные тела у животных! Представьте себе бок серебристой акулы, хвост дельфина или завитушку подводной раковины. Взгляните на глубоководных жителей, они напоминают фантастических инопланетян. Каждая из этих форм есть совершенство — вершина пользы и красоты».

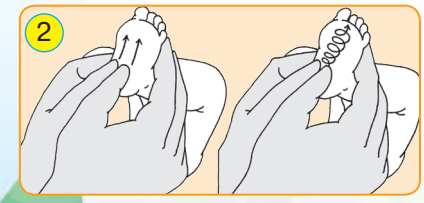
Так рождается творческая подводная фотография. Красоту можно почувствовать, даже не думая о том, в каком теле, где и как живет эта линия: летает или ныряет, ползает, плавает или прыгает. Оказывается, сама по себе линия может быть изящна и прекрасна независимо от того, где нашел ее фотохудожник — в природе или собственной душе. Мы надеемся, что ребятишки, чей опыт занятий плаванием будет иметь продолжение, даже если и не станут выдающимися подводными фотографами, то, по крайней мере, не утратят с годами остроты восприятия прекрасного и доброго отношения к живой воде.

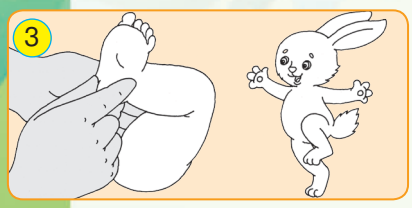
«Живая Вода» — так называется наш международный детский фестиваль подводных изображений в Харькове, который по нашему замыслу объединяет всех, кто любит воду,— от наших маленьких «рыбок» до живых легенд ушедшего столетия — Андре Лабана, члена команды Кусто, инженера, оператора, художника, пишущего под водой голубую бездну; Даниэля Мерсье — президента всемирных фестивалей, одного из первых акванавтов планеты; Кристиана Петрона, оператора снявшего фильм о «Титанике», и многих других. С ними нас связывает многолетняя дружба и сотрудничество.

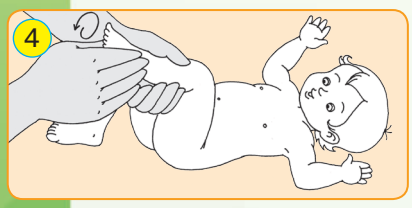
Для начала хочу предложить вам, дорогие талантливые родители, комплекс гимнастики и массажа. Делать упражнения и массаж вовсе не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Вы обязательно должны улыбаться, ведь ваше настроение передается малышу. Руки у вас должны быть теплые. Выберите удобное место, где вы будете делать массаж, и запаситесь одноразовыми пеленками.

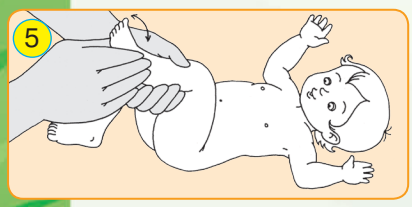
Комплекс гимнастики и массажа для новорожденных

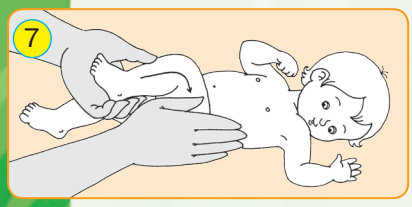
Сопровождение в стихах комплекса гимнастики и массажа для новорожденных (от 1 до 6 мес.)











Исходное положение — лежа на спинке.

1. Рефлекторное упражнение для пальцев ног: последовательное надавливание на точку в пяточной области, а затем на точку в области предплюсны под средним пальцем.

Играем с малышом в зайчиков (стопы у нас — лужайка, пальчики ножек малыша — ушки зайцев):

Словно волка увидал
Зайка на опушке
И, за кочкой притаившись,
спрятал свои ушки.
Волк за пятку убежал —
Зайка быстро смелым стал.
Длинные ушки снова
На макушке! (*Рис. 1*)

2. Поглаживание стопы большими пальцами. (*Рис. 2*)
3. Растирание стопы большими пальцами. (*Рис. 3*)
4. Разминание стопы большими пальцами. (*Рис. 4*)

Заяц — быстренькие ножки
Протоптал в лесу дорожки.
Хитрый след плести стараясь,
По пенечкам прыгал заяц —
Прыг-скок, прыг-скок —
Не догонит грозный волк.

Разместить голень в левой руке, колено присогнуто, выполнить упражнение для стоп:

5. Вращение стопой внутрь и наружу. (*Рис. 5*)

Повращаем мы с тобой вместе каждою стопой —
Вправо-влево повернем, наши ножки разомнем.

6. Сгибание — разгибание стопы. (*Рис. 6*)

Всюду буду я ходить, чтоб здоровым, сильным быть.
Любимые ножки побегут по дорожке.

7. Отведение стопы к наружному краю. (*Рис. 7*)

Приходил сюда пингвин, очень важный гражданин,
Топал важно тут и там, ножки ставил по бокам.

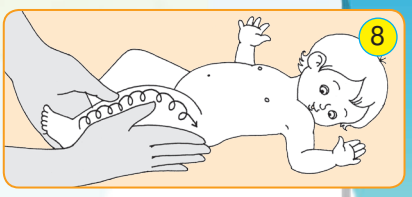
Массаж ног

- Массаж передней поверхности левой ноги выполняется левой рукой (правая фиксирует ногу за стопу). (*Рис. 8*)
- Массаж передней поверхности правой ноги выполняется правой рукой (левая фиксирует ногу за стопу).

Упражнение для стопы и массаж выполняется сначала на одной ноге, затем на другой снизу вверх.

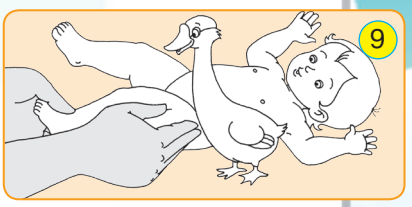
Щадить: внутреннюю поверхность бедра, переднюю поверхность голени, коленный сустав.

8. Поглаживание всей ладонью между ладонью и ножкой, пока не начнет ощущаться тепло. (*Рис. 8*)



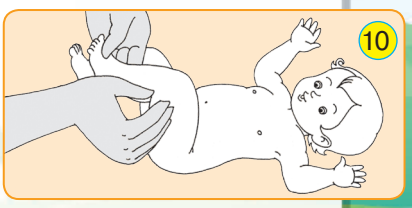
9. Круговое поглаживание основанием ладони. (*Рис. 9*)

Погладим ножку
Снизу-вверх немножко.
Разотрем и разогреем —
Это мы легко сумеем!



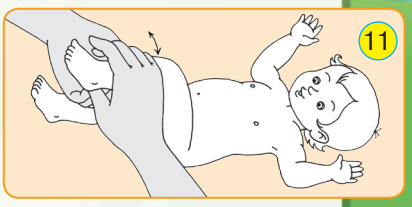
10. Круговое щипковое разминание. (*Рис. 10*)

Гусей в гости позовем:
«Га-га-га, идем, идем
Травку на дорожке
Пощипать немножко!»

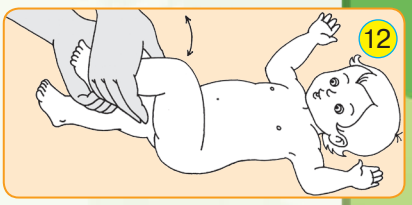


11. Разминание пальцами. (*Рис. 11*)

Подарим Федотке
Шепотку щекотки,
Писку, визгу 200 граммов
И немного шумов, гамов.



12. Валяние, потряхивание. (*Рис. 12*)

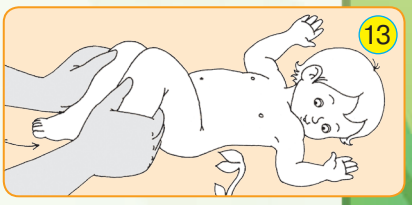


Упражнения для ног

При физиологическом гипертонусе мышц сгибателей разгибание производится только в той амплитуде, которую позволяет ребенок. Насильно сопротивление мышц не преодолевать!

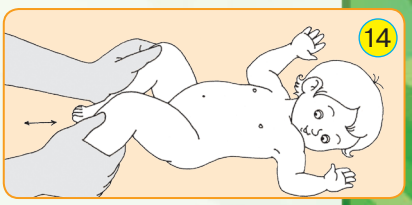
13. Скользящие шаги — пятками скользить по поверхности:
    - одновременно двумя ножками: (*Рис. 13*)

Ямку копали, зернышко сажали —
Расти, зернышко, расти к солнышку,
Набирает сил росточек,
Чтобы вырос наш цветочек;



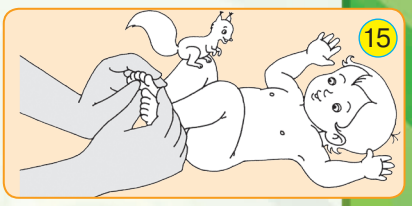
    - попеременно (держать за голень двумя руками): (*Рис. 14*)

Из избушки не спеша
Вышла стайка индюшат.
Вел индюк их по дорожке,
Чтоб они размяли ножки.



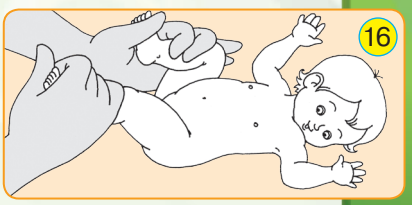
14. Выпрыгивание (держать ноги за стопы). (*Рис. 15*)

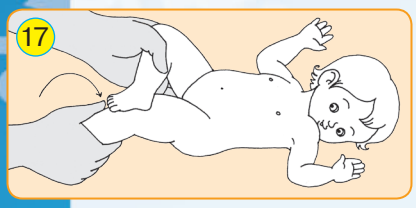
Прыг-скок, прыг-скок —
Скачет белка день-денек.
Белка песенки поет
И орешки все грызет,
А орешки непростые,
Все скорлупки золотые...

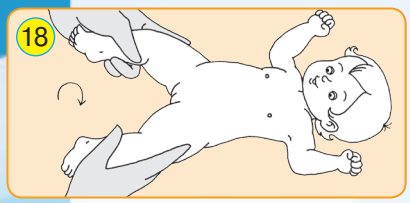


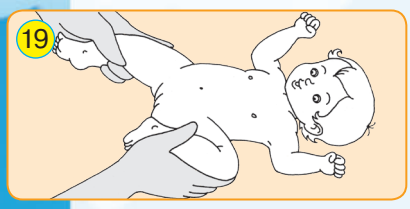
15. Велосипед (держать ноги за стопы). (*Рис. 16*)

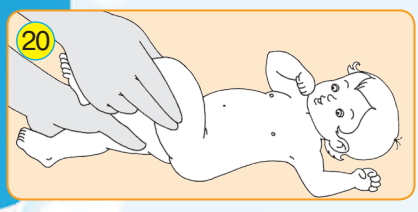
Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот задом-наперед...

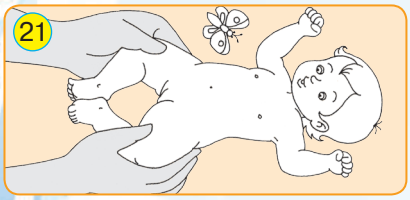


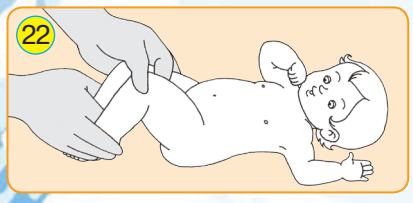


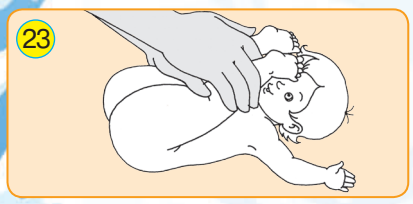


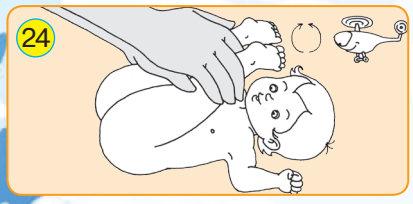












16. Заведение ноги за противоположное колено с постановкой на стопу (держать за голень). (*Рис. 17*)
Раз, два, три, четыре,
Дело было в древнем мире.
Шел без тропки, без дороги,
Через древние леса
Древний ящер динозавр.

17. Вращение в тазобедренных суставах вперед-назад:
- одновременно; (*Рис. 18*)
- попеременно с согнутыми в коленных суставах ножками; (*Рис. 19*)
- попеременно (одна нога прямая, зафиксирована у поверхности в коленном суставе, другой совершать вращение). (*Рис. 20*)

Говорит одна лягушка:
«Здравствуй, милая подружка,
Поиграй со мной в игру
На опушке поутру.
Все за мною повторяй
И смотри, не отставай!

18. Лотос (разложить ножки, стопы совместить, колени стремятся к поверхности стола). (*Рис. 21*)
Прилетела на лужок,
Бабочка-красавица.
Там увидела цветок,
Ей цветок понравился.
Крылышками машет,
Порхает и кружится.
Ей цветочек нравится,
С ним она подружится!

19. Зафиксировать правой рукой ноги вместе в коленных суставах и левой рукой в голеностопных суставах, выполнять:
- сгибание-разгибание ног, стопы скользят по поверхности; (*Рис. 22*)
- поднимание ног (пальчики касаются лба). (*Рис. 23*)

Давай с тобой наклонимся,
Наклонимся, наклонимся
И до лба дотронемся,
Дотронемся, дотронемся.

- Вращение ног в тазобедренных суставах в обе стороны. (*Рис. 24*)

Вертолетик, вертолет
Отправляется в полет.
Ветер, ветер налетел
И пропеллер завертел.
Закрутился, полетел
И песенку запел: «Т-р-р-р-р».

20. Кончиками пальцев достать щечку и ушко:
- попеременно правой и левой ножкой; (*Рис. 25*)

- одновременно двумя ножками. (*Рис. 26*)

Играем в ладушки стопами ног, приговаривая:
«Ладушки, ладушки,
Где были? — У бабушки.
Что ели? — Кашку!
Пили? — Простоквашку!»
Шу-у-у, полетели
И на носик сели.
Шу-у-у, полетели
И на ушко сели.

21. Сведение колено-локоть:
- одноименное (правое — правое, левое — левое); (*Рис. 27*)
- разноименное (правое — левое, левое — правое). (*Рис. 28*)

Повстречались два барашка,
Два барашка из кудряшек.
Говорит барашек:
«Б-е-е-е, уступи дорогу мне-е-е-е».

Массаж живота

Выполняется правой рукой по часовой стрелке.

22. Поглаживание. (*Рис. 29*)

Это Доктор Айболит
Гладил бегемотиков,
Гладил по животикам
И всем по порядку
Давал шоколадку.

23. Пощипывание. (*Рис. 30*)

Вышла уточка гулять,
Свежей травки пощипать,
А за ней утятки,
Желтые ребятки.
Пощипали, пощипали
И на речку убежали.

24. «Пальцевой душ». (*Рис. 31*)

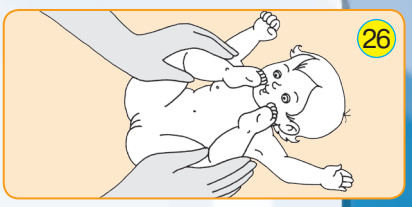
Дождик капал:
Кап, кап, кап —
Мокрые дорожки,
Мы под дождиком гуляли,
Закаляли ножки.
Бегали по лужам,
Не боялись стужи.
Лей, лей пуще,
Будет травка гуще!

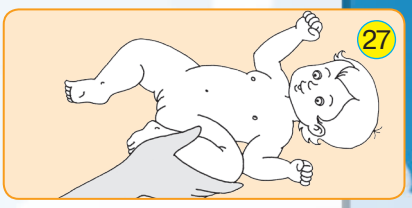
Массаж грудной клетки

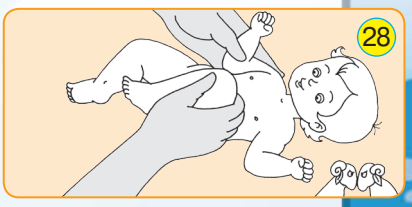
25. Поглаживание вдоль грудины снизу-вверх большими пальцами. (*Рис. 32*)

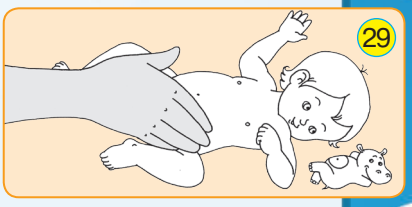
26. Межреберное поглаживание от грудины к низу. (*Рис. 33*)

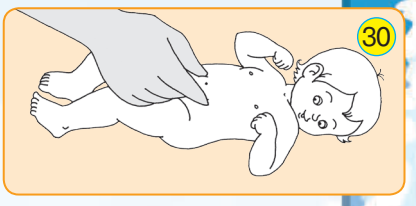
27. Межреберное растирание. (*Рис. 34*)

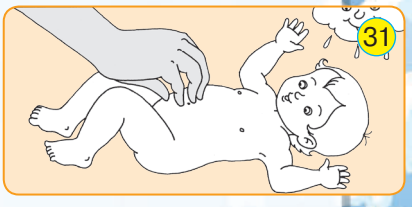


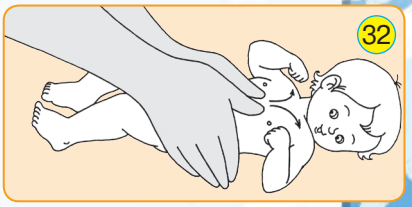


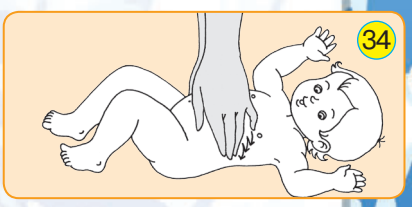


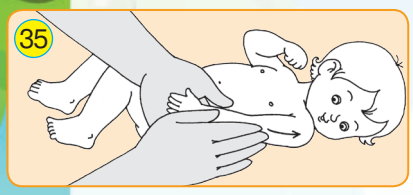


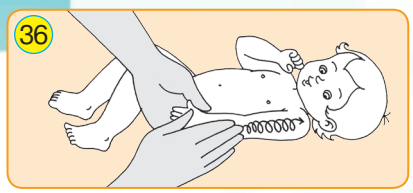


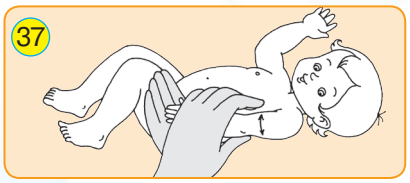


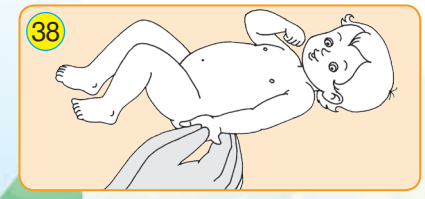


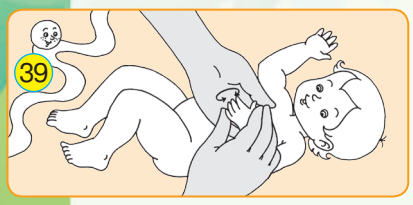


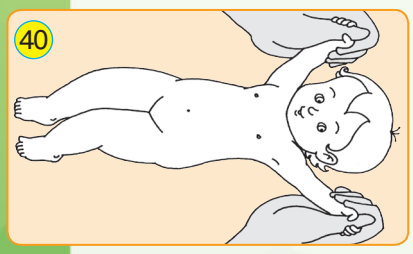


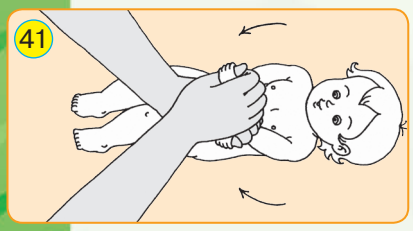


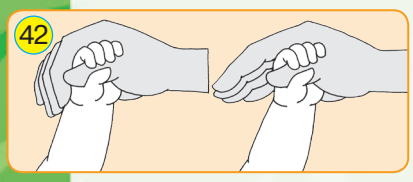


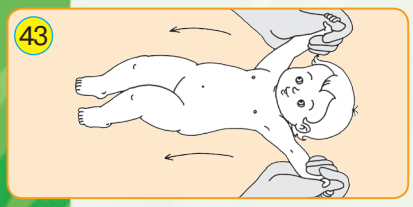












Массаж рук

28. Поглаживание от кисти к плечу. (*Рис. 35*)

Время к ручкам приступать,
Будем ручки развивать.
Эту ручку мы возьмем,
В нее солнышко вдохнем.

Е. Пашкова

29. Круговое поглаживание. (*Рис. 36*)

Гладим, гладим, согреваем,
Ее светом наполняем.
К свету тянется росточек,
Пробивается цветочек.

Е. Пашкова

30. Валяние, потряхивание. (*Рис. 37*)

Нужно с пчелкой подружиться,
И пыльцою поделиться.
Поболтали, потрусили,
Всех пыльцою угостили.

31. Разминание ладоней и пальчиков. (*Рис. 38*)

Вот пальчик большой —
Он толстенький такой.
Вот пальчик указательный,
Очень он внимательный.
Вот пальчик средний,
Не первый, не последний.
Вот пальчик безымянный —
Очень любит кашки манной.
А маленький мизинчик,
Он такой помощник!
Бегал мизинчик
За хлебом в магазинчик!

Упражнения для рук

32. Вращение кистей по часовой стрелке и против. (*Рис. 39*)

Покатился колобок
По тропинке за порог.
За порогом — дальше в лес
И за елками исчез!

33. Скрестное сведение рук на груди и отведение их в стороны («обнимаемся»). (*Рис. 40, 41*)

34. Поднимание рук вверх-вниз: (*Рис. 42*)

- одновременно; (*Рис. 43*)
- попеременно. (*Рис. 44*)

Весла в руки мы берем
И на лодочке плывем,
Быстро к берегу гребем,
С мамой (папой) песенку поем...

35. Круговые вращения рук вперед, назад. (*Рис. 45, 46*)

Покатился колобок
По тропинке за порог.
За порогом дальше в лес,
И за елками исчез!
Мы с тобой в тот лес пошли,
Колобочек там нашли.
Обнимали, целовали
Колобочек малыши.

Е. Пашкова

36. «Бокс». (*Рис. 47*)

Ну где же ручки?
Ну где же наши ручки?
Давай, любимый, ручки,
Мы будем танцевать...

37. Поднимание за руки:

- в вертикальное положение (до 4–5 месяцев); (*Рис. 48*)

Ухватились за лианы,
Полетели за бананом,
Обезьянки на качелях,
С нами песенку запели:
— Высоко-низко, далеко-близко!

- в положении сидя (с 4–5 месяцев). (*Рис. 49*)

Ванька-встанька заводной
Нас играть зовет с тобой.
Полежали — быстро встали.
И ни капли не устали.

38. Перекаты со спины на живот с помощью скрестного заведения одной ноги за другую. (*Рис. 50*)

Ножку вправо — поворот,
Повернулись на живот.
Снова ножку мы возьмем,
Нашу крошку повернем.
Ножку влево — поворот,
Повернулись на живот!
Вертится-крутится,
Наш ребенок трудится.

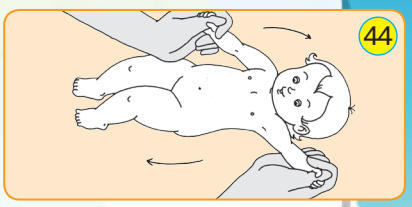
Е. Пашкова

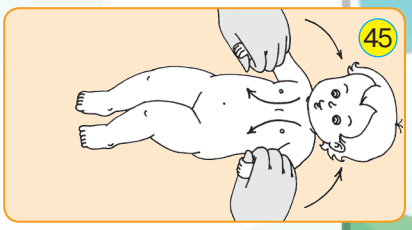
Исходное положение — лежа на животе.

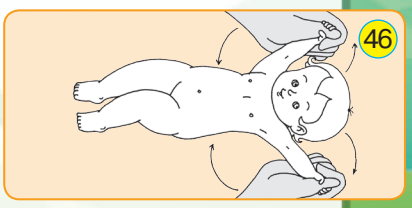
Массаж спины производится снизу-вверх, после каждого приема выполняется поглаживание (1–2 движения).

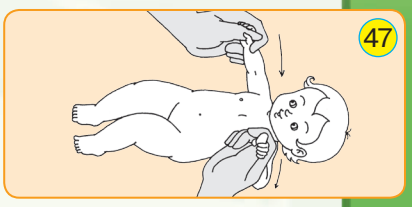
39. Поглаживание двумя ладонями всей спины. (*Рис. 51*)

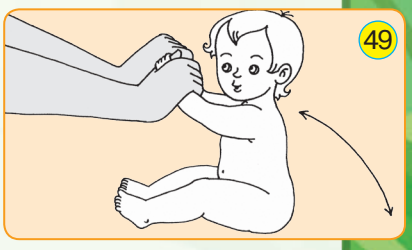
Кругами летим в самолете,
Так больше увидим в полете,
А нас за волной догоняет волна,
И с ветром кружится и пляшет она.

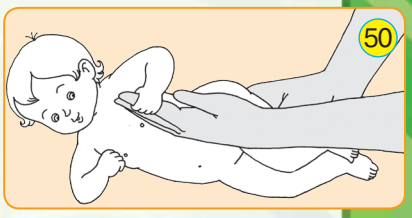


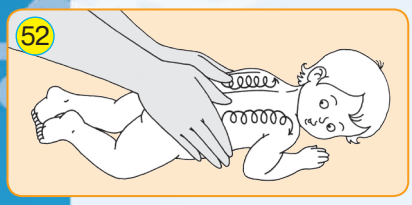


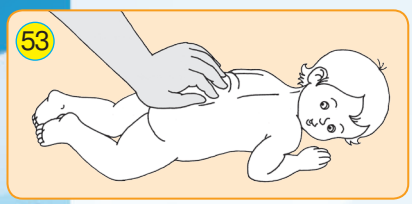


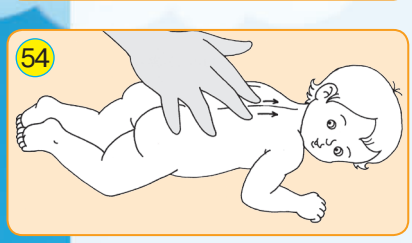


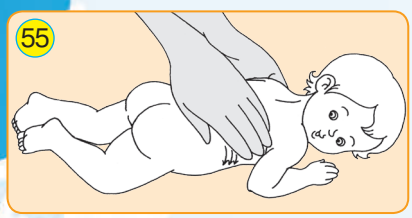


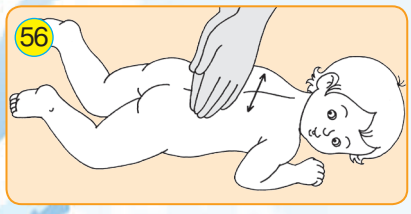


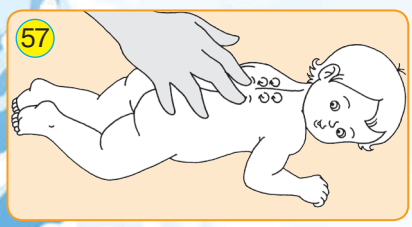


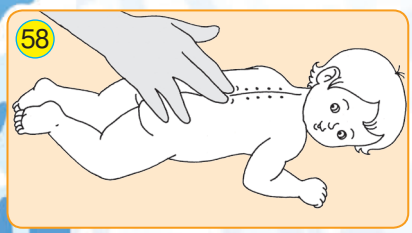


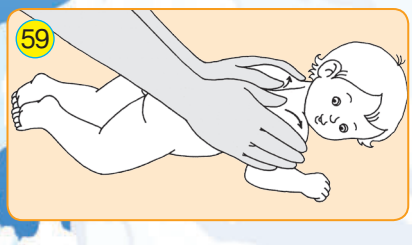












40. Круговое поглаживание всей спины. (*Рис. 52*)

41. Выжимание (расположиться с левой стороны). (*Рис. 53*)

Белый катер, белый катер,
Белый катер-катерок
Гладит море, гладит волны,
Как волшебный утюжок.
Он плывет себе в волнах
На поднятых парусах.

42. Растирание вдоль позвоночника двумя пальцами — указательным и средним. (*Рис. 54*)

Видишь, в море мчится речка,
Начинаясь от крылечка,
Начинаясь с ручейка,
Стала сильная река.
В ней плескаются рыбешки:
Щуки, карпы и гуппешки.

Е. Пашкова

43. Растирание межреберное от позвоночника (вправо и влево). (*Рис. 55*)

Вправо и влево уходят тропинки,
Смешные дорожки на маленькой спинке.
Весело можем по ним прокатиться
И, притаившись, под мышкой укрыться.

44. Растирание поперек позвоночника, «пиление» ребром ладони. (*Рис. 56*)

Пилим, пилим без умолку,
Пилим, пилим дуб и елку.
Ставь ребром ладошки
Поперек дорожки.
Через речку строим мостик,
Чтоб ходить друг другу в гости.

45. Круговое разминание большими пальцами вдоль позвоночника. (*Рис. 57*)

Убегает вдаль река,
А над нею облака
Словно в зеркало глядят,
Нас с тобой догнать хотят.
Ходят кругом, друг за другом,
Машут с неба нам рукой
И зовут уплыть с собой.

46. Точечное разминание паравербералных выходов (ямки между позвонками). (*Рис. 58*)

Хорошо под облаками
Вместе с верными друзьями,
Словно в лодке с парусами,
Плыть куда глаза глядят
По дороге с облаками,
По дороге с облаками,

Очень нравится,
Когда мы возвращаемся назад.
В. Быстряков

47. Расслабляющее разминание воротниковой зоны (шею не массировать). (*Рис. 59*)

Дома можно отдохнуть,
Сил набраться в новый путь.
Мамины руки нежные,
Ласковые, безмятежные.
Силы во мне рождаются,
И снова мечты сбываются.

48. Похлопывание, рубление, покалачивание (минуя область почек). (*Рис. 60*)

Дождик ласковый шуршит,
Разбежались малыши.
Дождь стучит и грянул гром,
Разбежались все бегом.
Е. Пашкова

Массаж задней поверхности ног выполняется так же, как и массаж передней поверхности.

Исходное положение — лежа на животе.

49. Заведение рук назад-вперед. (*Рис. 61, 62*)

Крылышками машет маленький птенец.
Ну, когда ж получится взлететь-то, наконец?
Назад — вперед, назад — вперед:
Птенец готовится в полет.
Вот окреп птенец немного,
Вдаль манит его дорога.
Взмах крылами и вперед!
В новый путь настал черед!

50. Поднимание за ножки с упором на руки. (*Рис. 63*)

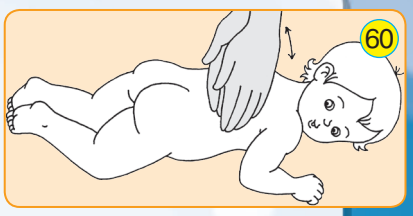
Аты-баты, аты-баты...
Мы ребята – акробаты.
На руках стоять старались,
В богатырский полк собрались!
Е. Пашкова
— Богатырская сила наша,
Сила воли и сила духа!
А. Пахмутова

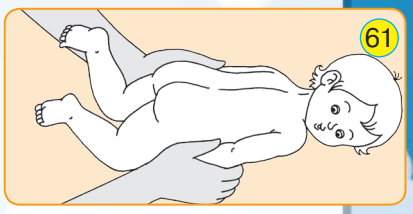
51. Поднимание за ножки с поддержкой под грудь («тачка»). (*Рис. 64*)

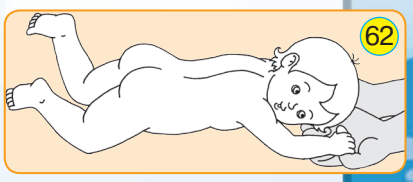
Везем детишкам из лесу дровишки.
Привезем к крылечку и растопим печку.
Напечем мы пирожков, угостим мы всех дружков.

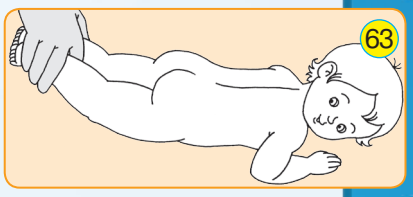
52. Хождение на руках (с 6–7 месяцев). (*Рис. 65*)

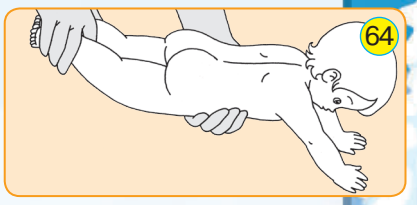
Аист вез из магазина на своей тележке груз:
Ананасы, апельсины, абрикосы и арбуз.

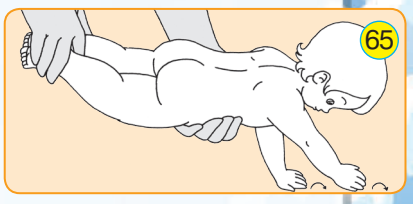


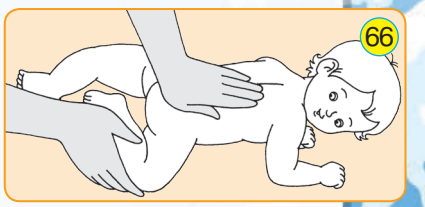


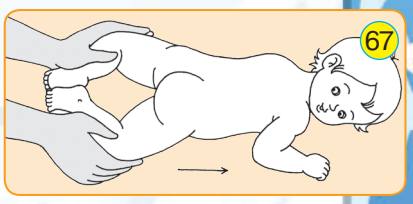


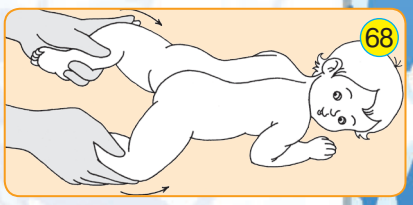


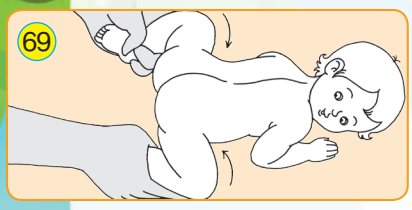


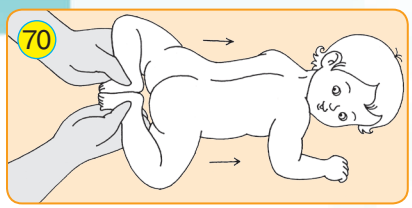


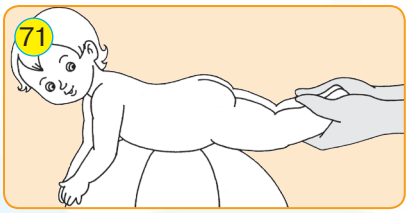


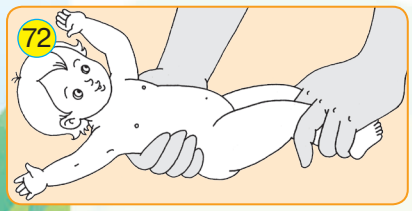


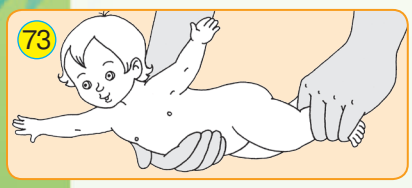


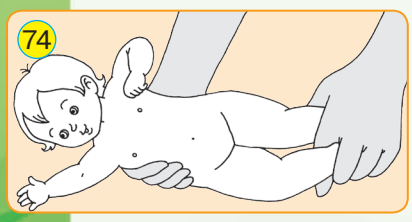


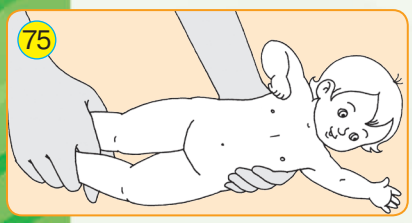


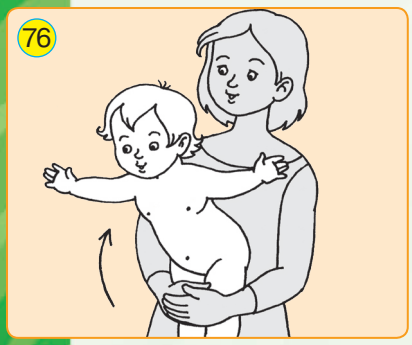












53. Ползание «по-пластунски», фиксируя крестец. (*Рис. 66*)

С шустрой ящеркой, малыш,
Можно подружиться,
Если по- пластунски ползать научиться.
Ножкой левой, ножкой правой,
Потрудились мы на славу.

54. Одновременное вращение ног в тазобедренных суставах. (*Рис. 68, 69*)

Притаился бегемотик,
Ножки спрятал под животик,
А когда потом уснул,
Ножки сладко протянул.

55. «Лягушка» — свести стопы вместе, колени в стороны. Провоцировать рефлекс отталкивания. (*Рис. 70*)

Зеленая опушка, зеленая трава,
Живет на ней лягушка и квакает: КВА-КВА.
КВА-КВА, простая песенка,
КВА-КВА, мне прыгать весело!

56. Качание на мяче. (*Рис. 71*)

К нам сюда примчался вскач
Наш большой веселый мяч.
Покачались, покрутились,
Очень славно потрудились.
Будет сильным наш малыш,
Наш здоровенький крепыш.

Е. Пашкова

57. «Парение» (держать под грудь):

- животом вверх; (*Рис. 72*)
- животом вниз; (*Рис. 73*)
- правым боком вниз; (*Рис. 74*)
- левым боком вниз. (*Рис. 75*)

Самолет построим сами,
Полетим под небесами.
Над морями, над лесами,
А потом вернемся к маме.

А. Барто

58. Наклоны (в вертикальном положении зафиксировать бедра, спиной прижать к себе, провоцировать самостоятельное поднимание в вертикальное положение). (*Рис. 76*)

Пью водичку, наклоняюсь,
Ручеек так звонко льется.
Буду я сегодня аист,
Вот уж мама посмеется!

Е. Пашкова

59. Поднимание за одну руку: прижать спиной к себе, зафиксировать голени головой вниз. (*Рис. 77*)

Кто пришел к нам, отгадай,
Потрудиться с нами?

Это же — тянитолкай
С двумя головами.
Тяни — толкай, тяни — толкай,
Быстрее маме(папе) помогай!

60. Рефлекторная ходьба (стопы полностью ставятся на поверхность). (*Рис. 78*)

Шаг за шагом ставим ножку
На волшебную дорожку.
Нам дорожка помогает,
Ножки силой наполняет.
Топать ловко, не спеша
Мы научим малыша.

Исходное положение — сидя.

61. Наклоны: за две руки потянуть ребенка к себе. (*Рис. 79*)

Наш ребенок как слоненок,
Головой качает он
И слонихе шлет поклон

62. «Бокс». (*Рис. 80*)

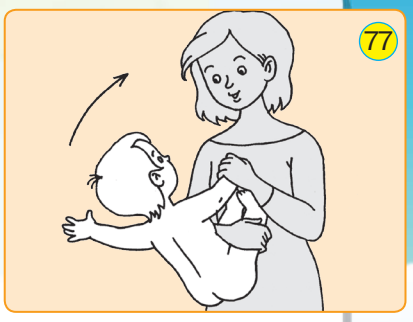
Крылышками машет маленький птенец
Ну, когда ж получится взлететь-то, наконец?
Назад — вперед, назад — вперед:
Птенец готовится в полет.

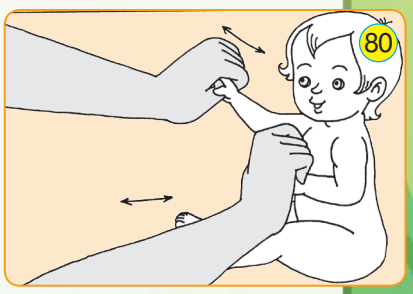
63. Вращения руками. (*Рис. 81*)

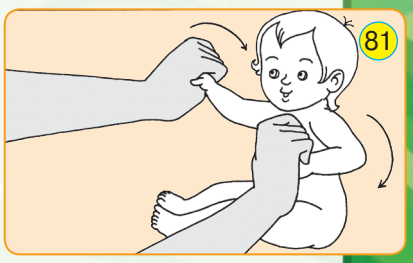
Ох, нелегкая работа
Приготовиться к полету.
Раскачались, раскачались,
Силы, силушки набрались.
Раз, два, три, четыре, пять,
Птицы учатся летать.

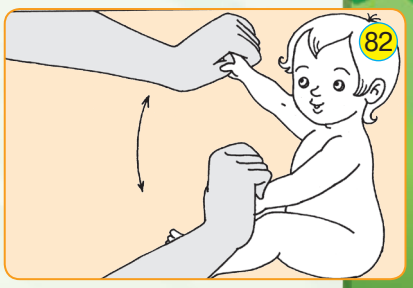
64. Махи руками. (*Рис. 82*)

Нам с высокой скалы
Крыльями машут орлы.
Крыльями машут, летят,
Как будто сказать хотят:
— Смотрите, смотрите,
Как в синей дали,
За звездами, за морями
Плывут навстречу тебе корабли
Под алыми парусами.
Там есть голубые утесы
И всех ветров голоса,
Белые альбатросы,
Зовущие в небеса.









Малыш и вода

Какая тайна влечет человека к водной стихии?

В поисках ответа вот уже 19 лет я обращаюсь к маленьким человечкам, чей жизненный опыт насчитывает порой несколько дней от рождения.

Я верю, что ребенок, зарождаясь и развиваясь в водной среде, пребывает в состоянии гармонии и блаженства. Возвращая его в воду после появления на свет, ныряя и плавая, мы позволяем ему вновь и вновь переживать подобные ощущения.

Испокон веков подводный мир манил к себе людей как величайшая загадка. В волнующей подводной стране можно созерцать чудесные сокровища и фантастических существ, там есть пещеры и расщелины, густые, мерцающие леса, горные вершины, величественные как Эверест, и раковины, запутанные как кружево. А свет и краски там такие, о которых не подозревают даже величайшие художники!

Подводные путешественники третьего тысячелетия делают свои первые шаги в домашних ваннах и маленьких бассейнах, и старый Нептун их ждет с нетерпением в своем подводном царстве, чтобы открыть им мир, полный тайн и чудес!

Еще издревле была замечена положительная роль водных процедур и плавания в жизни человека. Древние греки говорили, что у человека может быть три состояния: «рождение», «смерть» и «в море», т. е. в воде. Состояние «в море» особое, ни с чем не сравнимое состояние души и тела, которое ребенок тонко ощущает.

Физиологические основы раннего плавания

На мой взгляд, прежде всего следует изучить физиологические основы раннего плавания, поскольку именно они помогут родителям и инструкторам лучше понять саму природу обучения раннему плаванию малышей.

В 1966–1976 гг. плавание детей грудного возраста широко распространилось в России, Германии, США, Японии. Серьезные исследования в области физиологии плавания грудных детей были проведены профессором И. А. Аршавским.

Обращение к плаванию и другим водным процедурам основывается на природных задатках грудных детей. Находясь в материнской утробе, ребенок все время плавает. В течение 9 месяцев он развивался в жидкой среде в условиях невесомости.

Маленький «инопланетянин» рождается на свет уже с готовыми плавательными рефлексами, которые постепенно угасают, если их не закреплять. Особенно важными являются дыхательный и толчковый рефлексы. Первый заключается в том, что ребенок еще до появления на свет обладает способностью инстинктивно задерживать дыхание,

когда вода попадает в лицо. Это позволяет при обучении ребенка применять ныряние, не опасаясь, что малыш захлебнется.

Толчковый рефлекс заключается в том, что при принудительном сгибании ног ребенок реагирует их немедленным разгибанием. Этот рефлекс влечет за собой некоторые методические рекомендации: при обучении плаванию в первую очередь необходимо совершенствовать движения ногами, развивая прежде всего те формы движения ногами (сгибание в коленных и тазобедренных суставах), которые проявляются в этом рефлексе.

Физически беспомощный и не способный координированно двигаться на суше из-за резкого перехода от относительной невесомости в период эмбрионального развития к воздействию сил гравитации после рождения, ребенок удивительно комфортно чувствует себя в полной ванне. Здесь он успокаивается, начинает улыбаться и гулить. Из-за большого количества лецитиновых жиров удельный вес младенца меньше веса взрослого человека. Поэтому малыш имеет положительную плавучесть и легко держится на воде. Важное и специфическое значение имеет рефлекс задержки дыхания при погружении ребенка в воду, что с успехом используется при обучении младенцев плаванию и нырянию.

Ежедневные систематические занятия плаванием позволяют научить грудного младенца плавать раньше, чем ходить, то есть уже к концу 1 года жизни. Приобретенные в грудном возрасте навыки остаются на всю жизнь, если продолжать занятия в 2–3-летнем возрасте. Под влиянием регулярных занятий плаванием двигательная активность ребенка становится значительно обширнее, совершенствуется гораздо быстрее, наряду с этим интенсивней раскрываются познавательные способности и развивается интеллект ребенка.

Опыт показывает, что если начать занятия в ванне спустя 2–3 недели после рождения ребенка, то есть когда заживет пуповина, и продолжать их регулярно, то у ребенка уже на четвертом месяце появляются осознанные активные движения руками и ногами. Этого можно достичь специальными упражнениями, побуждающими его к самостоятельным активным движениям. Во время занятий плаванием на кору головного мозга воздействует комплекс сигналов и раздражений, вызываемых: осязанием воды и ее механическим действием; зрительным и слуховым восприятием всей обстановки в ванне; углубленным дыханием и задержкой дыхания; состоянием полувесомости; многократным повторением однотипных движений. Под влиянием такого широкого потока систематически, изо дня в день повторяющихся сигналов в коре головного мозга происходит зарождение новых нервно-проводящих путей и связей, активизирующих не только двигательные центры, но и другие центры, находящиеся во взаимодействии с ними и регулирующие слаженность функций всего организма.

Именно такой диапазон воздействия, получаемого ребенком на занятиях по плаванию, способствует ускорению не только физического (ребенок начинает самостоятельно стоять и ходить на 2–3 месяца раньше), но и общего развития малыша, сознательного отношения к познанию окружающего мира.

Механическое воздействие воды на тело ребенка состоит в том, что, передвигаясь по поверхности воды, он получает легкий, приятный и полезный массаж. Такой

водный массаж благоприятно влияет на периферическую нервную систему и укрепляет кожный покров тела. Воздействуя на многочисленные кровеносные сосуды, залегающие в кожном покрове, давление воды облегчает периферическое кровообращение, а значит, и деятельность сердца.

Давление на грудную клетку, создаваемое водой, способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощнейшим профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей.

Занятия в воде обычно дополняются специальным массажем и гимнастическими упражнениями на пеленальном столе, которые приучают ребенка к активным движениям, укрепляющим мышцы, суставы и связки, благоприятно воздействующим на функциональную деятельность организма, повышающим общую выносливость организма.

После нескольких месяцев занятий в ванной ребенок постепенно начинает выполнять активные движения ногами или руками, самостоятельно плавать в различных положениях, погружаться под воду и нырять, забавляться различными игрушками. И тут к гигиеническому воздействию воды добавляется еще и влияние активных движений. А когда эти два оздоровительных фактора объединяются и их воздействие становится систематическим, ежедневным и продолжительным, то результат оказывается просто неоценимым. Плавающие дети в три раза реже болеют острыми респираторными инфекциями, легче переносят их, и у них практически не возникает заболеваний кожи и желудочно-кишечного тракта.

Раннее плавание малышей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию, снижению присущего младенцам первых месяцев жизни повышенного тонуса сгибательных мышц, что обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений ребенка. Помимо этого кожа ребенка при плавании испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

Плавание грудных детей позволяет рано использовать закаливающее действие воды путем регулирования ее температурного режима. Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, обогащению крови кислородом. Все это, наряду с закаливающим действием воды, является хорошей профилактикой заболеваний. И самое главное — плавание с раннего возраста способствует появлению положительных эмоций. Такие дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

Забота о физическом развитии ребенка является столь же важной составляющей для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, развивающая среда, позитивное общение и т. п.

Раннее физическое развитие — это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка. Плавание — это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т. е. осуществляется своеобразная гимнастика. Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Горизонтальное положение во время плавания — это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровообращение, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Особое внимание хочется обратить на то, как воздействуют водные занятия на детей с родовой травмой, в том числе с синдромом ДЦП, а также на недоношенных младенцев и ослабленных в родах и/или в неонатальном периоде. Для таких детей очень важно как можно больше находиться в воде. Во взвешенной среде восстановление и нормализация функций мозга происходит намного быстрее, а благодаря задержкам дыхания при ритмичных погружениях малыша под воду обменные процессы в организме ускоряются. Это позволяет организму самостоятельно справиться с большинством «неполадок» в функционировании внутренних органов. Практика показала, что положительные результаты проявляются уже в первые дни после начала занятий.

Ежедневные занятия вашего малыша в воде позволяют ему:

- отдохнуть от воздействия гравитации и свободно парить в трехмерном пространстве;
- получить физические нагрузки и благодаря задержкам дыхания улучшить обменные процессы;
- научиться плавать и играть в воде.

Кроме того, они оказывают терапевтическое воздействие на ослабленный организм, закаливающий эффект, повышая сопротивляемость организма к заболеваниям; формируют позитивную базу восприятия развивающих интеллектуальных занятий.

Итак, начинаем!

Начинать лучше в домашней ванне с самого раннего возраста, под руководством опытного инструктора. Очень важно, чтобы у малыша было хорошее настроение. Пусть каждое занятие для родителей будет маленькой победой над своими страхами, тревогами и сомнениями. Каждый раз отправляйтесь в путешествие за новыми возможностями и помните: самая лучшая методика — та, которая устраивает вас обоих. Главное — не только техника, но и душа, которую вы сумеете в нее вдохнуть!

А лучшим показателем успешно проведенного занятия является удовольствие, которое испытывает ваш малыш.

«Движение обязательно принесет радость ребенку. Выполняя упражнения, ориентируйтесь на ощущения малыша. Момент перехода усилия, мышечного напряжения — в удовольствие, радость, наслаждение от усилия чрезвычайно важный, великий миг! Глубокое, здоровое физическое утомление обязательно возвратится малышу в виде глубокого здорового тонуса и огромного интереса к познанию окружающего мира.

Совершенно не нужно делать из ребенка виртуоза или чемпиона, но абсолютно точно доказано, что стимуляция в первые годы жизни компенсирует индивидуальные слабости натуры и развивает природные способности» (В. Леви).

К 4–5 месяцам домашняя ванна станет мала для полноценных занятий, и можно смело отправляться в бассейн.

Занимаясь по этой методике, к полутора годам малыши прекрасно проплывают под водой несколько метров и самостоятельно держатся на воде, плавая на спинке.

А на сакраментальный вопрос: «Когда же он поплывет, как мы с вами?» — ответить довольно просто.

Пропорции тела маленького человечка таковы, что удерживать голову над поверхностью воды очень трудно, ее можно лишь приподнять для вдоха, активно работая ногами и руками, и дальше, снова плыть под водой.

Первые успехи самостоятельного плавания малышей можно ожидать в возрасте примерно от 1 года до 2,5 лет, ведь у всех свои таланты.

Главное — верить и понимать, что результатом наших занятий является процесс общения взрослого и малыша в радости и гармонии общения с водой и друг с другом

Во время этих занятий царит мир сказок, игр и импровизации.

До 3–3,5 лет малышам лучше находиться в воде вместе с мамами или папами. Чувствуя себя в полной безопасности, они учатся нырять, преодолевая под водой все большие расстояния, совершать активные плавательные движения в ластах и без них, самостоятельно держаться на воде.

С 3,5–4 лет, играя и импровизируя, можно освоить маску и трубку. Над водой и под водой разворачивается настоящее представление.

В этой атмосфере среди маленьких амфибий легко и быстро преодолевают свои страхи их ровесники, которые только дебютируют и не имеют опыта ранних занятий плаванием. Даже

самым встревоженным и напуганным малышам вскоре удается преодолеть водобоязнь, справиться со страхами и радоваться общению с водой, открывая свои ресурсы и новые возможности.

Плавая и погружаясь в открытые водные просторы, можно наблюдать необыкновенное по красоте и необычайное по новизне зрелище.

В струях воды колеблются ленты водорослей, носятся стайки рыб и качаются призраки медуз, на дне обитает великое множество причудливых существ.

В дальнейшем умение плавать с аквалангом откроет ребенку красоту и величие подводного мира, а искусство подводной фотографии поможет запечатлеть и унести с собой частицу тайны.

Самое удивительное, что человек никого не пугает под водой, никто от него не прячется, не уплывает, подводная жизнь разворачивается просто на наших глазах.

Детей больше всего на свете воодушевляют естественные чудеса. Когда созерцаешь безграничную морскую гладь или чарующее великолепие подводных пейзажей, чувство «Я могу все!» начинает казаться вполне естественным.

Привлечение к аквакультуре с первых дней жизни помогает сформировать личность маленького человека, способного вступить в жизнь здоровым и получать от нее максимум радости.

Если хочешь быть здоров — закаляйся!

Очень важным средством укрепления здоровья детей является закаливание. Его основной целью является повышение устойчивости организма к различным факторам окружающей среды. Малышей рекомендуется закалять с первых же недель их жизни. Средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

Закаливание неотделимо от физической культуры, поэтому всегда рассматриваются комплексно. Например, физические упражнения прекрасно сочетаются с пребыванием на холодном воздухе или в прохладной воде, хождение босиком оказывает не только температурное воздействие, но и обеспечивает ступням массаж и т. п. Закаливание и физическая культура также тесно связаны с образом жизни, питанием, одеждой, гигиеной человека.

Повышение устойчивости организма с помощью того, что мы называем закаливающими процедурами, так же как и плавание, имеет свою давнюю историю. В каждой культуре с самых древних времен мы находим обычаи и традиции, направленные не только на формирование определенных черт характера, волевых качеств, привитие свойственных данной исторической культуре этических норм, но и на укрепление здоровья подрастающего поколения. Условия жизни людей определяли массу требований относительно их здоровья, способности противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Воздействие низких или высоких температур, отсутствие комфортных жилищ, значительные физические нагрузки с целью обеспечения

жизненных потребностей и т. д.— все эти факторы естественного отбора заставляли людей искать не только способы защитить себя от их воздействия, укрепить человеческий организм, расширить его физические возможности.

Причем ясно сознавалось, что здоровье необходимо закладывать с самого начала жизни. В качестве примера можно вспомнить обваливание в снегу новорожденных у народов Севера, купание маленьких детей в холодных реках у скифов. На Руси новорожденных часто парили в бане и также обваливали в снегу. Сюда же можно отнести и крещение детей в ледяной воде.

Современная жизнь не предъявляет к человеку столь жестких требований. Мы достаточно надежно защищены от неблагоприятных условий окружающей среды. Да и самое малейшее отклонение от комфортных условий считается чем-то неблагоприятным. С ростом уровня жизни способы закаливания человеческого организма постепенно отошли на задний план. Человек создал вокруг себя комфортный микроклимат.

И это дало о себе знать. Разные искусственные средства защиты от холодового воздействия увеличили диапазон внешних температур, при которых человек может комфортно жить и трудиться. Одновременно это вызвало и негативный эффект: постепенно его собственные защитные механизмы ослабли. Они «отвыкли и разучились» самостоятельно противостоять охлаждению, организм человека стал чрезвычайно чувствительным к нему, под влиянием холода в нем могли начаться различные нарушения. Также снизились необходимые для жизнеобеспечения физические нагрузки. Все больше людей с трудом переносят не только холод, но даже незначительную жару, становясь практически нетрудоспособными в жаркие летние дни. И если в первые годы жизни ребенка малыша еще удается уберечь от неблагоприятных факторов, то позже он рано или поздно все равно начинает болеть, не в силах справиться с малейшими отклонениями во внешних условиях. Все это приводит к выводу, что закаливание нужно начинать в детстве, и чем раньше, тем лучше.

Закаливание в периоде новорожденности будет иметь сильный и долговременный эффект. Когда ребенок рождается, в первые несколько месяцев у него присутствует естественный иммунитет, переданный ему от матери. Этот иммунитет позволяет малышу адаптироваться к огромному количеству микроорганизмов, окружающих его и активно заселяющихся на кожу, слизистые, в желудочно-кишечный тракт и т. д. Однако младенец не заболевает от этого изобилия, а приспосабливается, формируя свой собственный иммунитет.

Приспособительные или адаптивные возможности у малышей колоссальные. Инстинкт выживания позволяет их проявить, оказавшись практически в любых жизненных условиях. Для начала вспомним, что температурные условия жизни, в зависимости от климата, бывают совершенно разные — от +50 °С в жарких странах до −50 °С в холодных. И ко всем этим условиям дитя человеческое приспосабливается. Мы же так трепетно изучаем градусник в нашей комнате, чтобы выяснить не упала ли на градус-два температура в спальне!

Поэтому чем больше, мы расширяем границы условий жизни, в которых растет наш малыш, тем больше ресурсов и возможностей дарим ему, воспринимая условия окружающей его жизни как норму!

Если мы с первых дней жизни очень тщательно уберегали малыша от любых факторов воздействия (все у нас стерильно, наглажено, прокипячено, нигде не дунуло и пр.), то просто позволили ему сформировать свой собственный иммунитет к единичному количеству факторов, которые будут воздействовать на ребенка в будущем.

Этапы обучения и особенности авторского метода

Обучение раннему плаванию в ванне — это начальный этап занятий, которые необходимо продолжить в дальнейшим. Совместные посещения с родителями бассейна придают им осмысленность; поведение ребенка в воде делается грамотным.

По данным Международной Любительской федерации плавания (ФИНА), в мире ежегодно погибают в океанах, морях, реках и других водоемах около 300 000 людей, среди которых немалый процент детей. Хочу сразу сказать, что этот процент можно снизить именно благодаря раннему обучению плаванию малышей.

Многие родители, имеющие свои бассейны в частных домах, находятся в постоянном напряжении: они не могут позволить малышу свободно передвигаться, опасаясь, чтобы тот не упал в воду. Зато те, кто обучил ребенка плаванию в раннем детстве, очень рады, что наличие бассейна в доме не проблема, а радость, если в доме малыш.

Ребенок до года способен задерживать дыхание под водой, но он еще не может координировать движения рук и ног, чтобы целенаправленно плыть и самостоятельно выныривать из-под воды для вдоха. Малышу в этом нужно помогать.

Нам важно заложить позитивное отношение к воде и обеспечить ребенку на всю жизнь ресурс для восстановления состояния гармонии в разных ситуациях.

У детей только после года формируются определенные нервные связи, позволяющие им самостоятельно плавать и нырять. И научиться плавать в возрасте от 1 года для них не составляет труда.

Сами по себе занятия по обучению плаванию проводятся в виде игры, с песнями, стихами и сказками, и этим они отличаются от общеизвестных способов обучения плаванию детей. Инструктор совместно с родителями создает доверительную, творческую обстановку, и ребенок постепенно начинает доверять окружающим и включает в игру с родителями.

По моим наблюдениям, мама или папа, погружаясь в образ, предложенный в песенке или сказке, возвращаются в радостные воспоминания о детстве, так что прецедентов по поводу страхов или опасений за своего малыша в воде практически не возникает. И ребенок, столь чутко настроенный на родителей, отвечает им взаимностью и быстро справляется с собственными волнениями и страхами.

Кроме того, традиционные методики рассчитаны на детей от 5–7 лет и в большей степени ориентированы на спортивные результаты. Наше обучение не исключает

спортивных достижений, но они не являются нашей главной целью. Мы хотим, чтобы вода стала дружественной средой для человека и не более опасной, чем жизнь на суше. Ведь согласитесь, что и на суше нас может поджидать огромное количество опасностей.

Со временем плавание в воде и под водой с родителями становится для малыша одним из самых любимых занятий. Мы приглашаем в бассейн на эти занятия юных пловцов с родителями в возрасте от 2 месяцев до 3–3,5 лет.

С 3–3,5 лет малыши уже могут самостоятельно, в группе сверстников продолжить занятия с тренером, а в выходные дни посетить взрослый бассейн и поплавать там с родителями в большой воде.

Уроки плавания в бассейне. Как это делается?

1. Поддержки

Хочу обратить внимание на важность близкого контакта малыша и мамы. В воде, когда мы нежно прижимаем ребеночка к себе, приговаривая на ушко ласковым уверенным голосом нежные слова, он чувствует себя в безопасности и легко расслабляется, ощущает радость и готов продолжить занятие.

Если малыш напряжен, поможем ему освоиться с помощью ритмичных покачиваний вверх вниз и в стороны.

Ритмичные покачивания в воде напомнят маленькому человечку о перинатальном периоде и гармоничных ощущениях единства с водной средой и мамой.

Малыш чувствует тепло вашего тела, активное движение в воде помогает ему быстрее адаптироваться к температуре воды.

Выполнять эту поддержку необходимо столько, сколько нужно малышу, чтобы расслабиться и с радостью развернуться лицом вперед, по-прежнему находясь в близком контакте с мамой, ощущая ее тепло и уверенные руки.

Ребенок должен непременно оглядеться вокруг, увидеть водное пространство и познакомиться с окружающими предметами, о которых с радостью расскажет мама.

Нужно удобно устроить малыша на мамином колене верхом, взять его за две ручки, похлопать и погладить воду, здороваясь и приветствуя всех в воде.

Разговаривать с ребенком в этот момент очень важно, ведь любимый мамин голос поддержит у маленьких отважных пловцов уверенность в своих силах.

После того как ребенок освоился, спустя некоторое время он почувствует себя довольно уверенно. Этот период у разных детей длится от нескольких минут до 1–2 месяцев. Родителям встревоженных или напуганных малышей советуем быть терпеливыми и, напевая песенку на ушко, совершать покачивания в воде вместе, обнявшись и кружась. Малыша даже можно покормить в воде.

С мамой «море по колено» — наш следующий шаг. Это дистанция, когда малыш находится на вытянутых руках, лицом к лицу под мышки или за ручки, а мы по-прежнему совершаем покачивания вместе с ним и кружимся в разные стороны.

Эти упражнения помогут начать малышу самостоятельные движения в воде и проявить плавательному рефлексу.

2. Плавание на спине

Основная часть каждого урока — плавание на спине. Используем разные поддержки, подбирая самую удобную для взрослого и малыша.

Поддержка за голову одной или двумя руками, как правило, очень нравится большинству маленьких пловцов. Практически полностью находящийся в воде ребенок оказывается словно в невесомости. Если вода теплая, а на начальном этапе это примерно 32–33 °С, малышу легче расслабиться на спинке, а в более прохладной воде (29–30 °С) он будет двигаться активней.

На спинке превосходно укрепляются мышцы воротниковой области. В поддержке одной рукой под голову мы можем совершать движение вперед, второй рукой страхуя малыша у подбородка от попадания воды в рот.

Поддержка за две ручки лицом к лицу помогает укрепить мышцы плечевого пояса, спинку и потренировать ножки, провоцируя рефлекс отталкивания.

Поплаваем вокруг мамы в этой поддержке. Необходимо внимательно следить за лицом малыша: когда он устанет и будет запрокидывать голову, вернемся назад в вертикальное положение и немного отдохнем.

Взявшись за руки и вложив указательный палец в ладонь ребенку, мы будем активно передвигаться спиной вперед.

Совершаем движения вправо-влево, зигзагом по водяной дорожке, благодаря чему происходит мощный гидромассажный эффект всей поверхности тела и укрепляются мышцы рук. У малыша и у взрослого обязательно развивается ощущение смелости и уверенности в себе, радость от преодоления посильных трудностей.

Когда ручки устали, перехватываем малыша под мышки и продолжаем активное плавание на спинке. Если вашего ребенка что-то волнует или пугает, поменяйте положение на спинке ближе к вертикальному, приподняв голову над водой и не останавливая движения назад. Воздействуя на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка, вода облегчает насыщение тканей кислородом и улучшает кровообращение организма.

Ритм и скорость движения подбираем индивидуально, ориентируясь на положительную реакцию малыша.

Выполняем ритмичные отталкивания ножками от бортика, обучая малыша активным самостоятельным движениям в воде. Так проявляется толчковый рефлекс.

Поддержка за одну ножку и одну ручку поможет в медленном повороте практически самостоятельно удержаться на воде. Когда малыш уверенно почувствует себя в этой поддержке, мы можем смело отпустить ножку, продолжив движение только за одну ручку.

Повороты со спинки на животик для тех, кто еще совсем мал и неуверенно держит голову над водой, выполним, придерживая малыша за голову сзади и ладонью под подбородком.

Для тех, кто уже не клюнет носиком в воду, используем поддержку двумя ладонями: одна находится на спине, а вторая на груди.

Это поможет подготовиться к новым упражнениям в положении на груди, научит малыша быть внимательным, поможет развивать вестибулярный аппарат.

3. Плавание в положении на груди

Разные поддержки помогут выбрать малышу наиболее удобное положение и проявиться плавательному рефлексу.

Для самых маленьких карапузиков, примерно до 3 месяцев, подойдет поддержка «ложечка» — одна рука поддержит голову малыша сзади, а на ладони другой руки удобно устроим подбородок малыша. Эта поддержка позволит почувствовать свободу движений, активно поработать руками, совершая гребковые движения.

При поддержке под грудь одной рукой (подбородок малыша удобно устроим на изгибе кисти) вторая свободная рука будет нашей помощницей.

Инициируя рефлекс задержки дыхания, можно полить водичкой в лицо ребенку, показать игрушку, придержать малыша под животик, чтобы помочь принять горизонтальное положение.

Поддержка «лодочка» — сложим две ладони одна поверх другой и, вытянув руки, плотно поддержим малыша под мышки. Эта поддержка подойдет для малышей старше трех месяцев, у которых уже окрепли мышцы воротниковой области и получается хорошо удерживать голову. Взрослый может взять в руки игрушку, привлекая внимание ребенка, или совершать активные покачивания в стороны. Эта поддержка подготовит вас и малыша к самостоятельному совместному плаванию с использованием доски для плавания или надувного круга.

Поддержка за обе руки — малыш расположен лицом вперед, и мы совершаем движения ручками попеременно, имитируя плавание кролем. Эта поддержка отлично укрепляет мышцы плечевого пояса и развивает координацию движений.

Поддержка лицом к лицу под мышки позволит малышу видеть родное лицо и вызвать так называемый «комплекс оживления». Здесь активно проявляется плавательный рефлекс. Можно двигаться спиной вперед, совершая волнообразные движения, покачать малыша вправо-влево, покружится в разные стороны, приподнять ребенка над водой, попрыгать вверх-вниз, покрутить малыша по горизонтальной оси, помогая самостоятельному движению рук и ног.

Я рассказала о поддержках в разных положениях на спинке и на груди, о движениях, основанных на плавательном рефлексе, а теперь мы будем погружаться под воду и нырять, пользуясь заложенным рефлексом задержки дыхания.

4. Ныряния и погружения под воду

Для начала приучим малыша к попаданию воды в лицо и поиграем в умывания, поливая из ладони. Начнем буквально с нескольких капелек, играя в дождик, и постепенно приучим малыша к большому потоку воды из душа или ковша на голову с макушки.

Когда вода попадает в лицо малышу, четко командуем: «Ныряй!»

Следующий этап — погружения под воду. После попадания воды в лицо погружаемся на несколько секунд и, выныривая, покачаем малыша на волнах или продолжим движение вперед.

Именно такой диапазон воздействия, получаемого ребенком на занятиях по плаванию, способствует ускорению не только физического развития (ребенок начинает самостоятельно стоять и ходить на 2–3 месяца раньше), но и общего его развития, сознательного отношения к познанию окружающего мира.

Следующим шагом будет самостоятельное пребывание ребенка под водой. Сначала на секунду, а затем, продлевая время погружения, мы убираем руки и подхватываем, вновь помогая выплыть на поверхность.

Когда освоен и этот этап, мы совершаем серию погружений, внимательно наблюдая за ребенком и его ритмом дыхания.

Постепенно удлиняя проводку под водой, тренируем время задержки дыхания. Опытные ныряльщики проплывают под водой несколько метров.

Научимся погружаться под воду через боковые покачивания, расположив малыша лицом вперед и поддерживая под мышки. Сначала плавно и медленно раскачаем ребенка из стороны в сторону. Когда щечка касается воды, у ребенка проявляется рефлекс задержки дыхания, и, значит, можно смело погружаться под воду.

Важно после выныривания не останавливаться, акцентируя внимание на произошедшем погружении, и как ни в чем не бывало продолжить покачивание, не касаясь щечкой воды. Когда малыш расслабится и отдышится, повторим погружение в другую сторону.

Если водичка, попавшая в носик, доставляет малышу неприятные ощущения, важно не останавливать покачивания и продолжить упражнение, тогда он быстро успокоится и легко привыкнет.

Ныряем с потоком воды из ковша. Поддержка под мышки, когда малыш расположился лицом вперед, или лицом к лицу со взрослым, поможет ему уверенно проплыть под водой.

Важно заметить, что у деток старше годика это упражнение помогает инициировать рефлекс задержки дыхания, который, как многим кажется, уже давно угас. Мы можем научить нырять и радоваться общению с водой и тех, кто делает свои первые шаги в более старшем возрасте.

Прыгаем с бортика. Это упражнение поможет почувствовать малышу огромную радость от собственной отваги. Тем малышам, кто еще не умеет сидеть, мы имитируем это положение, слегка приподняв над бортиком, не создавая вертикальную опору. Начнем просто с прыжка без погружения, но обязательно позволим произойти фазе полета в воду, подхватив карапуза уже у самой воды.

Когда этот этап пройден, смело погружаемся с головой сначала на секундочку, а затем увеличивая время пребывания под водой. Важно не спешить и, усадив малыша, дождаться его инициативы. Когда он наклонит туловище, будто стараясь прыгнуть, это означает, что он готов и самостоятельно сумеет задержать дыхание.

Подстраховав малыша, вначале мы убираем руки, даем возможность проплыть самостоятельно под водой, активно работая руками и ногами и стремясь высунуть носик над водой.

Повеселиться маленьким ныряльщикам поможет упражнение «Поймаем крокодила за хвост». Удерживая малыша за голень, выпрыгиваем вперед, падая в воду, и, не отпуская ножки, подтягиваем его назад в присед на корточках.

Во время занятий по плаванию на кору головного мозга воздействует комплекс сигналов и раздражений, вызываемых: осязанием воды и ее механическим действием; зрительным и слуховым восприятием всей обстановки урока, углубленным дыханием и задержкой дыхания; состоянием полувесомости, многократным повторением однотипных движений.

Под влиянием такого широкого потока систематически, изо дня в день повторяющихся сигналов, в коре головного мозга происходит зарождение новых нервно-проводящих путей и связей, активизирующих не только двигательные центры, но и другие центры, находящиеся во взаимодействии с ними и регулирующие слаженность функций всего организма.

5. Аквагимнастика

Комплекс аквагимнастики поможет малышу получить хорошую физическую нагрузку в воде и согреться, если занятие проводится в обычном бассейне, где температура воды не выше 27 °С, или на море и в речке, в случае если родители отправились на оздоровительный отдых.

Для многих малышей эти упражнения знакомы по комплексу динамической гимнастики. Они доставят им огромное удовольствие и непременно принесут пользу. Особенно этот комплекс пригодится тем, кто не очень любит нырять и плавать под водой, ведь все дети разные и имеют свои

предпочтения и вкусы. Это принесет также большую пользу и родителям, ведь нам придется потренировать мышцы плечевого пояса, а вместо гирьки у нас будет маленький веселый человечек.

Хватом сверху за ручки покружим ребенка по вертикальной оси, потом отправимся в полет вокруг себя, как маленький вертолет, и, устроившись на плече рядом с мамой щечка к щечке, немного отдохнем, покачаемся в стороны и попрыгаем вперед в этом положении. Вернемся в воду перекатом вперед, снова оказавшись в висе за руки.

«Выросли цветочки»

Поставим две ножки в ладошку и поддержим малыша за одну ручку, попрыгаем вверх-вниз и оставим в ладони одну ножку малыша.

«Поклоны»

Расположим малыша лицом вперед и, крепко прижав к себе, зафиксируем его рукой в области бедер. Это упражнение самое полезное для мышц спины, красивой будущей осанки и здорового позвоночника.

«Лягушки»

Удобно расположим малыша, прижав к себе и приставим стопу к стопе сложив ножки вместе примерно на уровне диафрагмы, наклонимся вместе вперед и попрыгаем вверх вниз, приземляясь в воду, похлопаем стопами и по очереди достанем ножкой до носика, щечки или ушка.

«Полеты»

Расположившись лицом к лицу, подбросим малыша вверх, отпуская руки, подарим ему ощущение полета, а самых смелых подхватим уже в воде и позволим окунуться с головой.

«Обезьянки»

Вложим указательный палец малышу в ладони и покачаем за руки вверх вниз. При этом укрепляются мышцы плечевого пояса. Приземляя малыша в воду, мы снимаем нагрузку с плечевых суставов ребенка и мамы и можем смело выполнять многократно это упражнение в воде даже с самыми тяжелыми карапузами.

Покачаем малыша в стороны и вперед-назад, погружая тело в воду.

А теперь, когда мы с вами все изучили и умеем, выполняя упражнения, быть уверенными в своих движениях, перейдем к веселым образам, стихам, песенкам и сказкам. Поиграем вместе и повторим все пройденные уроки.

Вы можете импровизировать и придумывать веселые образы на ваше усмотрение.

Помните: главным критерием успешно проведенного занятия является удовольствие и хорошее настроение.

Что может быть лучше радостного родного голоса, придающего уверенность в своих силах в предстоящем путешествии к новым открытиям!

Итак, мы хорошо подготовились, сделали массаж и гимнастику, размялись и настроились. А теперь — в воду!

ПОПЛЫЛИ!

Уроки плаванья в стихах и песенках

УРОК 1

I. Подготовительная часть

Упражнение 1

Рыбки, рыбки, подплывайте,
Собирайтесь, рыбки, в стайку.
Становитесь все в кружок,
Начинается урок!
Справа кто у нас плывет
Вместе с мамочкой любимой,
Свое имя назовет?
Ну а мы запоминаем,
Вместе имя повторяем.
(Повторяем названное имя малыша.)
Слева кто у нас плывет
Вместе с папочкой любимым,
Свое имя назовет?
Ну а мы запоминаем,
Вместе имя повторяем.

➤ Приветствие

Взрослые и малыши располагаются по кругу, лицом друг к другу, крепко обнявшись, и взрослые покачивают малышей вправо-влево. Когда мама или папа называют имя малыша, они разворачивают его спинкой к себе и снова, крепко обнимая, покачивают вправо-влево.

Упражнение 2

Показались ножки
На морской дорожке!
Осьминожек, осьминог,
Много ручек, много ног!
Восемь ног у осьминога —
это мало или много?
А у деток только две,
Очень нужные везде.
Можно бегать,
Можно прыгать
И ногами можно дрыгать.
И ручками, и ножками
Болтали осьминожки,
И ручками, и ножками
Здоровались друг с дружкой:
«Точка, точка, огуречик —
Вот и вышел, вот и вышел человечек!
А теперь добавим ножек,
Получился осьминожек!»

Э. Успенский

Взрослые и малыши расположены по кругу, лицом друг к другу.

➤ Разминка для ног

Работаем ножками попеременно с помощью рук взрослого, поддерживаем ножки малыша за бедра, выше колен. Сплываемся ножками в круг, прикасаясь ими друг к другу, и снова отплываем назад.

Упражнение 3

На полянке вертолет —
Собирается в полет.
Ветер, ветер налетел
И пропеллер завертел.
Вертолеты полетели,
Закружились и запели;
«У-у-у! По небу я лечу-у-у!»

Взрослые и малыши расположены по кругу, лицом друг к другу.

➤ Разминка для рук

Вращения руками вперед и назад в положении сидя или стоя у взрослого на коленях. Кружим малыша вокруг взрослого на спинке и на животике, широко разводя ручки.

Упражнение 4

Долетели до лужайки.
На лужайке скачут зайки,
Друг за дружкою бегут,
Вместе песенку поют:
— Заинька, зайка,
Быстрые ножки,
Длинные ушки,
Прыгает ловко,
Любит морковку,
Прыг-скок, в ямку — бух!
Из ямки — ух!

Взрослые и малыши стоят по кругу, друг за другом, двигаются лицом вперед.

➤ Прыжки

Малышей держим под мышки и прыгаем друг за другом по кругу, перемещая детей вверх-вниз. В зависимости от глубины бассейна взрослый может находиться в приседе и дать опору ножкам малыша, провоцируя рефлекс отталкивания.

Упражнение 5

Ручеек веселый, горный,
Бурный, задорный
За собой зовет,
С нами песенку поет.
И тогда наверняка
Вдруг запляшут облака,
И кузнечик запиликает на скрипке.
С голубого ручейка

Начинается река,
Ну а дружба начинается с улыбки!
М. Пляцковский

Взрослые и малыши стоят по кругу друг за другом и двигаются спиной вперед. Ритм движения быстрый.

➤ Разминка для мышц спины

Держим малыша вертикально под мышки, спинкой к себе. Взрослый совершает движения вправо-влево. Образно рисуя восьмерку, погружаем малыша в воду до плеч. Под воздействием потока воды осуществляется гидромассаж мышц спинки.

II. Основная часть

Упражнение 6

Я на спинке полежу
И на небо погляжу.
Что там в небе происходит,
Всем на свете расскажу.
В синем нем небе облака
Вместе с солнышком танцуют,
И плывут издалека,
И, друг друга догоняя,
С нами песню напевают:
«Белые кораблики, белые кораблики
По небу плывут,
Белые кораблики, белые кораблики
Дождики несут».
Л. Яхнин

➤ Плавание на спине

Держим малыша под голову одной рукой, вторая рука страхует под подбородочек от попадания малышу воды в ротик. Взрослый расположен с правой стороны малыша. Ритм движения медленный, плавный. Двигаемся против часовой стрелки, по кругу.

Упражнение 7

Пристани корабликам,
Пристани корабликам
В небе не нужны,
Пристают кораблики,
Пристают кораблики
К маковке сосны.
Л. Яхнин

➤ Плавание на спине

Взрослый меняет поддержку, становится сзади малыша, двумя руками придерживает малыша под спинку, голова малыша ложится на кисти взрослого. Совершаем толчковые движения ножками малыша от бортика, провоцируя рефлекс отталкивания.

Упражнение 8

Пусть плывут кораблики,
Пусть плывут кораблики
К нам издалека.
Белые кораблики, белые кораблики —
Это облака!

Л. Яхнин

➤ Плавание на спине

Взрослый отходит назад, спиной вперед, медленно подтягивая малыша за собой малыша за собой.

Упражнение 9

Становитесь все в кружок, продолжается урок!
Плывут бегемотики —
Кверху животики.
Плывут-улыбаются
И смело кувыркаются.
На животик повернулись,
Все друг другу улыбнулись
И опять назад вернулись.

➤ Повороты со спинки на живот

Взрослый стоит на месте, поддерживает малыша правой рукой под подбородочек, левая рука лежит на затылке — поддержка «ложечка». Малыш находится перед взрослым. При повороте на спинку малыш смотрит на взрослого, переворачиваясь на животик, малыш смотрит на других детей.

Упражнение 10

Друг за дружкою плывут
И, друг друга догоняя,
Вместе песенку поют:
«По синему морю к зеленой земле
Плыву я на белом своем корабле,
На белом своем корабле,
На белом своем корабле».

Д. Непомнящий

➤ Плавание на груди

Малыш в поддержке «ложечка». Плывем вперед по кругу. Ритм движения медленный, плавный.

Упражнение 11

Меня не пугают ни волны, ни ветер,
Плыву я к единственной маме на свете.
Плыву я сквозь волны и ветер
К единственной маме на свете,
Плыву я сквозь волны и ветер
К единственной маме на свете.

Д. Непомнящий

➢ Подготовка к нырянию

Перехватываем малыша под мышки лицом вперед и, держа малыша вертикально, совершаем боковые покачивания, вправо-влево, правой щечкой, ритмично касаясь воды.

Упражнение 12

Раскачались на волнах —
Правой щечкой в волны — ах!
Накрывало нас волной,
Очень смелых с головой!
Раскачались на волнах —
Левой щечкой в волны — ах!
Накрывало нас волной,
Очень смелых с головой!

➢ Ныряние через боковые покачивания

Когда щечка малыша касается воды, возникает рефлекс задержки дыхания. Погружаем малыша вправо, затем восстанавливаем дыхание после задержки, продолжая покачивание и не касаясь щечкой воды, затем так же ныряем влево.

Упражнение 13

Я — водяной, я — водяной.
Люблю я плавать под водой,
А там мои подружки —
Русалки и лягушки.
Раз, два, три —
Ныряем к ним в болото,
Потом летать, потом летать охота...

➢ Ныряние лицом вперед

Взрослые стоят по кругу, поддерживая малышей под мышки, лицом вперед. Покачиваем малышей вперед-назад со спинки на животик, одновременно погружаем малышей под воду, чтобы они увидели друг друга под водой, и, выныривая, подбрасываем их вверх.

Упражнение 14

К маме (папе) в домик — отдохнем,
Вместе песенку споем:
Улеглось в лесу под вечер
Многозвучье птичьих стай,
Мать журавлика качает:
Поскорее засыпай.
Он на маму смотрит нежно
И качает головой:
— Я хочу увидеть небо —
Голубое, голубое.
Я хочу увидеть море —

Голубое, голубое,
Ты возьми меня с собой...
И. Резник

➢ Отдых после погружений под воду и ныряний

Обнимаем малыша, поворачивая к себе лицом, и кружимся с ним в разные стороны, качаем, как в колыбельке, стараемся положить на спинку и помогаем расслабиться легкими покачиваниями.

III. Заключительная часть

Упражнение 15

Мама чайка всех зовет!
Стайка рыбок к нам плывет!
Ну-ка, чайки, сосчитайте,
Сколько рыбок в нашей стайке!
Чтобы спинки не устали,
Мы в водичке сели-встали.

➢ Аквагимнастика

Взрослый поддерживает малыша выше колен двумя руками, крепко прижимая к себе, малыши наклоняются вперед, за рыбками, плавающими перед ними, и кладут их в корзинку, которую держит инструктор.

Упражнение 16

Позовем сюда друзей —
С ними плавать веселей!
Эй, морской колючий ежик,
Не видать ни рук ни ножек.
Приплывай-ка к нам скорей,
Здесь найдешь себе друзей.

➢ Игры с игрушками

Догоняем колючие мячики, толкаем их ножками малышей.

Упражнение 17

Собирайтесь все в кружок,
Наш закончился урок!
Всем спасибо говорили,
Всех, всех, всех благодарили!
Кто тут плавал, занимался,
Закаленным стать старался,
Добрым, крепким, смелым,
Сильным и умелым?
Кто учиться помогал,
С мамой песни напевал,
С папой сказки сочинял?
Кто тут воду наливал
И ее подогревал?
Ни о ком мы не забыли,

Всем спасибо говорили,
Всех, всех, всех благодарили!
И ВОДЕ спасибо скажем,
И ладошкой ей помашем,
А теперь мы отдохнем
И еще сюда придем!

➤ Песенка-итог в конце занятия

Малышей усаживаем на колено взрослого верхом. Хлопаем в ладошки, гладим рукой малыша по воде, малыш обнимает взрослого и машет всем ладошкой.

УРОК 2

I. Подготовительная часть

Упражнение 1

Бим-бом! Бим-бом!
В колокольчик звонит гном.
Поспеши-ка на лужайку,
Собирайся поскорей,
Будут сказки для друзей!
Сказки стародавние,
Дивные, забавные,
Сказки задушевные,
Пестрые, волшебные
И совсем серьезные,
Лунные и звездные,
Сказочки домашние,
Ни капельки не страшные...

➤ Приветствие

Инструктор звонит в маленький колокольчик. Взрослые и дети в кругу, малыши лицом вперед сидят на внутренней стороне предплечья правой руки взрослого, левой рукой придерживаем малыша под грудь, раскачиваемся в стороны в такт приветствия.

Упражнение 2

Тирлим-бом-бом!
Тирлим-бом-бом!
Зовет друзей веселый гном.
Тирлим-бом-бом!
Тирлим-бом-бом!
Куда идет веселый гном?
Тирлим-бом-бом!
Тирлим-бом-бом!
А гном идет купаться!

➤ Прыжки в воде с опорой

Малышей держим под грудь одной рукой, второй рукой прихватываем стопы с опорой в ладонь и лицом вперед прыгаем друг за другом по кругу, перемещая малыша вверх-вниз. Если позволяет

глубина бассейна, взрослый находится в полуприседе и ножки малыша опираются на бедра взрослого.

Упражнение 3

Речные струйки серебрятся,
Они торопятся всегда.
Давайте, малыши, купаться,
Сегодня теплая вода.
З. Александрова

Плывем с открытыми глазами
Вперед-назад, вперед-назад,
Как будто в сказке, перед нами
Откроется волшебный сад.
Т. Азаренко

➢ Упражнения для разминки мышц туловища

Поддерживая малышей под мышки лицом вперед, покачивается из стороны в сторону, стоя на месте в кругу. Продолжаем покачивания малыша вперед-назад.

Упражнение 4

Песком посыпаны дорожки,
Из раковинок сложен грот.
Смотрите: на высокой ножке
Кувшинка белая растет.
З. Александрова

Цветут красивые кувшинки,
Стоят в воде как поплавки,
А по прозрачной паутинке
Карабкаются паучки.
Т. Азаренко

➢ Упражнение для развития опорной функции

Держим малыша за левую ручку или под мышку, ножки малыша — в правой ладони взрослого. Поднимаем и опускаем ребенка вверх-вниз. Поднимаем его над водой и опускаем, погружая в воду до пояса и удерживая равновесие малыша в опорной руке (когда малыш научить пружинить ножками и удерживать равновесие в ладони взрослого, можно его не поддерживать за руку или под грудь).

Упражнение 5

А старый добрый серый сом
Нам всем махал своим хвостом.
Ну а потом заснул на дне
И пузырьки пускал во сне.
А на воздушных пузырьках,
Как на воздушных шариках,
Резвились дружно караси
И шустрые пескарики.

➢ Разминка ног

Переворачиваем малыша в положение полусидя, спиной прижимаем к себе, берем ножки малыша на уровне бедер и раскачиваем две ножки одновременно вправо-влево. Взрослый опускает рот в воду и выдыхает пузырьки воздуха (некоторые малыши уже после 6 месяцев активно подражают взрослому).

Упражнение 6

Повстречался детям рак:
«Не пойму я вас никак.
Удивительный народ!
Ходит задом наперед!»
Повернулись спинкой
Мы к морской тропинке.
Захотелось, братцы,
С раком пообщаться.
Все теперь наоборот,
Как же разобраться?
Потому что ведь у нас
За спиною нету глаз.
Рак подплыл и говорит:
— Не волнуйся, детка!
Топай задом наперед,
Мама (папа) держит крепко!

➢ Упражнения для развития вестибулярного аппарата

Покажем малышу два пальца — указательный и средний, затем проводим обе руки у него под мышками. Перехватываем малышей под мышки сзади и сами движемся спиной вперед, малыши сначала в вертикальном положении, затем — в положении полулежа.

II. Основная часть

Упражнение 7

Я на спинке полежу
И на звезды погляжу.
Как там звезды поживают,
Всем на свете расскажу.

➢ Плавание на спине

Малыш занимает положение лежа на спине, взрослый сзади поддерживает под плечи двумя руками, ведет за собой малыша. Темп движения медленный, плавный. (Некоторые малыши после 4–5 месяцев не очень любят положение на спине и напрягают воротниковую зону, приподнимая голову и пытаясь вернуться в горизонтальное положение. В таком случае мы привлекаем внимание малыша громким звуком «Тррр», и ребенок, реагируя на взрослого, стоящего сзади головы, кладет голову на воду.)

Упражнение 8

Звездочки играются,
В небе кувыркаются,
Ну а наши капитаны
С ними разбираются:
— Где там Лев, а где там Рак?
— Не пойму я их никак!
— Где там ярко светится
Звездная медведица?
Мама с медвежонком
В гости к нам плывет
И на снежной льдине
Песенку поет:
— Мы плывем на льдине,
Как на бригантине,
По седым, суровым морям.
И твои соседи, звездные медведи,
Светят дальним кораблям...

В этом же положении продолжаем движение зигзагом, направляя голову то влево, то вправо и помогая тем самым малышу расслабиться. Когда малыш расслабился и положил голову на воду, двигаемся ровно, без покачивания, в очень медленном темпе, ожидая от малыша его собственных плавательных движений.

Упражнение 9

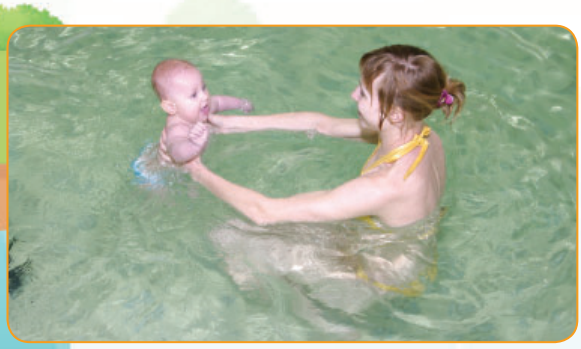
Чтоб до берега доплыть,
Нужно очень сильным быть.
Мы моторчик заводили,
И по морю быстро плыли
Ты да я, да мы с тобой.
В деревянном башмаке
При попутном ветерке
К морю выйдем по реке.
А потом, а потом
Море мы переплывем,
За море приедем,
Музыканта встретим.
Музыкант сыграет нам
Что-нибудь такое,
Чтобы нашим ногам
Не было покоя.
В пляс пустились ножки
По морской дорожке,
И потом опять домой
Ты да я, да мы с тобой —
Доченьку встречаем
Крепко обнимаем.
Сыночка встречаем,
Крепко обнимаем.

➢ Развитие толчкового рефлекса в положении на спине.

Перехватываем малыша в другую поддержку на спине. Взрослый лицом к лицу с малышом, поддерживает за ручки, малыши отталкиваются ножками от взрослого, провоцируя рефлекс отталкивания. (Очень бдительно следим за положением головы самых маленьких: когда малыш устанет и начнет запрокидывать голову, тогда мы повыше приподнимаем его за ручки и крепко обнимаем.)

Упражнение 10

Поплывем в волшебный лес,
Полный сказок и чудес!
А в лесу волшебном том
Повстречались мы с котом!
Открывает котик глазки,
Оказался словно в сказке.
Он теперь не пешеход,
А отважный мореход,
На кораблике по морю
Вместе с мамой (папой)
Он плывет.
Кот Мурлыка-мореход
Песню звонкую поет:
«Мяу-мяу, мур-р-р-р-р!»



Переворачиваем малыша на животик, располагаясь лицом к лицу, взрослый двигается спиной вперед, малыш плывет за ним. (Если малыш еще не уверенно держит голову, наши руки находятся как можно ближе друг к другу.) Взрослый опускает рот в воду и мурлычет, пуская пузырьки воздуха.

Упражнение 11

Плыл с волны на волну
И попал в одну страну.
Там, в невиданной стране,
На лазоревой волне
Рыбы, бабочки играли,
И порхали, и летали
Вместе с солнцем в вышине
На лазоревой волне.

➢ Плавание на груди

Взрослые и малыши двигаются по кругу друг за другом лицом к лицу, покачивая малышей по оси и, инициируя плавательный рефлекс, затем подбрасывают малышей вверх и подхватывают в воде. (Самых маленьких осторожно, чтоб не испугались, приучаем к фазе полета.)

Упражнение 12

Солнце по небу гуляло
И за тучку забежало.
Дождь на улице пошел —
Это очень хорошо!
Гром стреляет как из пушки,
Хлещет дождь по спинам луж.
Под дождем у нас лягушки
Принимают теплый душ!

В. Левин

➤ Подготовка к погружению под воду

Взрослые и малыши двигаются по кругу друг за другом лицом к лицу, покачивая малышей по оси и инициируя плавательный рефлекс; инструктор или ассистент из ковша поливает малышу на головку с паузой для восстановления дыхания.

Упражнение 13

Где-то рядом ходят цапли.
Лягушатам мой совет:
Кто не спрячется от цапли
Цапнет цапля на обед!

В. Степанов

Ныряли лягушки,
Веселые квакушки,
Резвились, веселились
И в ямку провалились.
А мы поможем крошкам,
Вернем их на дорожку.
Нам ведь эти цапли
Не страшны ни капли!

➤ Ныряние через задержку дыхания при попадании воды в лицо малыша

В этой же поддержке, поливая малыша из ковша, по команде «Ныряй!» погружаем его в воду с головой, плавно проводя под водой в горизонтальном положении на небольшое расстояние. Взрослый при этом отходит назад, вынимая из воды малыша и прикачивая его сразу вверх-вниз. (Когда малыш освоит это упражнение, мы после погружения на несколько секунд отпускаем свои руки и вновь подхватываем малыша при выныривании, постепенно удлиняя задержку дыхания.)

Упражнение 14

Вот ладошка левая,
Вот ладошка правая.
Две ладошки бок о бок —
Получился катерок.
Белый катер, белый катер,
Белый катер-катерок
Гладит море, гладит море,
Как волшебный утюжок.
Дует, дует ветерок,

Подгоняет катерок.
Он бежит себе в волнах
На раздутых парусах.

➢ Плавание на груди, восстановление дыхания после погружений

Взрослые складывают ладони одна поверх другой и располагают малышей между своих рук. Плотно придерживая их под ручками, двигаются по кругу, покачивая малышей вправо-влево.

III. Заключительная часть

Упражнение 15

Белый парус белым облаком плывет,
Свежий ветер отправляться в путь зовет:
— Смелее в путь, быстрее в путь!
Всегда отважным будь!
(Песенка Элли из м/ф «Волшебник Изумрудного города)

➢ Аквагимнастика

Перехватываем малыша за ручки, лицом вперед подбрасываем вверх-вниз. Продолжаем движение вперед по кругу.

Упражнение 16

Мы доплыли до опушки,
Повстречались нам лягушки.
Кланялись друг дружке
Зеленые подружки.
Лапкой в ладушки играли,
Вместе песню напевали:
— Ладушки, ладушки...
Где были? — У бабушки!
— Что ели? — Кашку!
Пили простоквашку.
Шу-шу — полетели!
На головку сели!

➢ Аквагимнастика

Все становятся в круг лицом друг к другу. Взрослый располагает малыша впереди себя, складывая ножки малыша жабкой, и наклоняется с ним вперед. Более подготовленных малышей держим автономно, не прислоняя к себе. Большие пальцы рук на спине малыша, указательными придерживаем ножки в положении «жабка». Играем стопами малыша в ладушки, создавая брызги воды, и кончиками пальцев ног достаем попеременно носика, щечки, ушей.

Упражнение 17

КАРУСЕЛЬ

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом!

Тише, дети, не спешите,
Карусель остановите.
Раз, два, раз, два —
Вот и кончилась игра!
Карусель, карусель!
Приглашает друзей!
Прокатись на нашей карусели!

➤ Коммуникативные упражнения.

Взрослые и малыши держатся за обруч и, перемещаясь по кругу в разные стороны, поют песенку. Песенка — итог занятия.

УРОК 3

I. Подготовительная часть

Упражнение 1

Однажды лучистое солнышко
Заглянуло в наше окошко,
И спросило оно тихонечко,
Сев на наши ладошки:
— Можно в сердце попасть,
Как в домик?
И теперь у нас в груди
Солнышко ярко сияет
И руки у нас — как лучи:
Они радостно всех встречают
И разных, разных зверей
На урок к нам приглашают!

➤ Приветствие

Взрослые и дети в кругу, малыши сидят на колене верхом, лицом вперед. Держа малышей за обе ручки, разводим их вверх и в стороны.

Упражнение 2

Кто пришел к нам на урок?
— Зайка серенький прыг-скок!
Зайка — быстренькие ножки
Протоптал в лесу дорожки.

➤ Прыжки в воде

Малышей держим под мышки, лицом вперед и прыгаем друг за другом по кругу, перемещая малыша вправо-влево.

Упражнение 3

Хитрый след плести стараясь,
Вокруг мамы прыгал заяц —
Прыг-скок, прыг-скок!
Серый краб в крапинку
И рыжий краб в царапинку
Бежали по дорожке,

Разминали ножки.
Не дрались и не кусались,
Очень добрые попались.
Все поближе подбирались
И друг другу улыбались.

➤ Упражнения на развитие вестибулярного аппарата

Прыгаем с малышом, поворачиваясь вокруг своей оси в разные стороны. Перехватываем малыша лицом вперед и, просунув у него под мышками свои руки, своими пальцами имитируем клешни краба и двигаемся боком, покачивая ребенка из стороны в сторону. Затем сходимся в круг, здороваясь «клешнями».

Упражнение 4

А за ними скок да скок
Поскакал морской конек!
На одной ноге конек,
О-о-очень ловко скок да скок!
С кочки на кочку,
В ямку бух! Из ямки ух!

➤ Упражнение для развития опорной функции

Держим малыша за левую ручку, ножка малыша в правой ладони взрослого, поднимаем и опускаем вверх-вниз. Поднимаем над водой и опускаем, погружая в воду до плеч. Производя фазу полета, затем меняем руку.

Упражнение 5

К нам сюда из дальних стран
Кит приплыл великан!
Синий кит — великан
Нам показывал фонтан!

➤ Разминка ног

Переворачиваем малышей в положение полусидя, спиной прижимаем к себе, берем ножки малыша на уровне бедер и инициируем активную работу ног. (После 6 месяцев малыши работают ножками самостоятельно.)

II. Основная часть

Упражнение 6

Я на спинке полежу
И на небо погляжу.
Что там в небе происходит,
Всем на свете расскажу.

➤ Плавание на спине

Малыш занимает положение лежа на спине, взрослый, сзади поддерживая голову двумя руками, ведет за собой малыша. Темп движения медленный, плавный.

Упражнение 7

Что там в небе происходит?
— В синем небе облака
Вместе с солнышком танцуют
И плывут издалека.
Я барашек, ты барашек,
Мы барашки из кудряшек
Пробегаем ряд за рядом
В синем поле белым стадом.

В. Левин

В этом же положении продолжаем движение зигзагом, направляя голову то влево, то вправо и помогая малышу расслабиться.

Упражнение 8

Доплываем до земли,
Как большие корабли,
И у самого причала
Начинаем все сначала.

➢ Развитие толчкового рефлекса в положении на спине

Перехватываем малыша в другую поддержку на спине. Взрослый сбоку от малыша одной рукой поддерживает его под голову, вторая рука на страховке поддерживает малыша под подбородком, все подплывают к бортику бассейна и отталкиваются ножками, провоцируя рефлекс отталкивания.

Упражнение 9

Разогнались, оттолкнулись
И в воде перевернулись.
Доплываем до земли
Как большие корабли
И у самого причала
Начинаем все сначала.

➢ Развитие толчкового рефлекса в положении на груди

Переворачиваем малыша на животик в поддержку «ложечка»: подбородок лежит на ладони взрослого, вторая рука поддерживает малыша за голову сзади. Продолжаем отталкивания от бортика, если же малыш опускает ножки вниз, то мы перехватываем вторую руку с затылка под животик и поддерживаем его в горизонтальном положении.

Упражнение 10

Утро. Солнце. День погожий.
Снова в небе — облака.
На кого они похожи?
На верблюда. На быка...

На быка и на верблюда?
И куда бегут, откуда?
Из какого далека?
Расскажите, облака!

С. Козов

Мы по морю-океану
С облаками поплывем
И, друг друга догоняя,
Вместе песенку споем:

ОБЛАКА

Мимо белого яблока луны,
Мимо красного яблока заката,
Облака из неведомой страны
Все бегут и спешат, спешат куда-то...
— Облака, белогривые лошадки,
Облака, что вы мчитесь без оглядки?
Не смотрите вы, пожалуйста, свысока,
А по небу прокатите нас, облака!

С. Козлов

➤ Плавание на груди

Взрослые и малыши двигаются по кругу друг за другом в поддержке «ложечка». Темп движения медленный, плавный.

Упражнение 11

Собрались на небе тучи,
Их пригнал пастух летучий,
Вдруг раздался гром трескучий
И закапал дождь колючий.

➤ Подготовка к погружению под воду

Взрослые и малыши собираются в круг. Поддержка одноручная, под грудь с захватом плеча, подбородок на изгибе кисти. Второй рукой взрослый поливает малыша водой из своей ладони сверху вниз с паузой для восстановления дыхания.

Упражнение 12

Буря в море налетела
И взялась она за дело:
Очень смелых с головой
Накрывала всех волной.
Буря на море, буря,
В море огромная ходит волна,
Нас с головою накроет она.
Смело ныряем до самого дна!

➤ Ныряние через задержку дыхания при погружении вниз головой

В этой же поддержке, второй рукой придерживая малыша за попу, погружаем его в воду головой вниз, плавно проводя под водой на небольшое расстояние, и выныриваем, прикачивая сразу вверх-вниз.

Упражнение 13

Волны в море улеглись,
Отдохнуть мы собрались.
Две возьмем ладошки
И построим лодку,
И на лодке поплывем в тихую погодку,
Друг за дружкой поплывем,
Вместе песенку споем.

ГОЛУБОЙ ВАГОН

Медленно минуты уплывают вдаль,
Встречи с ними ты уже не жди,
И хотя нам прошлое немного жаль,
Лучшее, конечно, впереди.
Припев:
Скатертью, скатертью
Дальний путь стелется
И упирается прямо в небосклон.
Каждому, каждому в лучшее верится...
Катится, катится голубой вагон.

Э. Успенский

➢ Плавание на груди, восстановление дыхания после погружений

Взрослые складывают ладони одна поверх другой и располагают малышей между своих рук, плотно придерживая их в районе подмышек, двигаются по кругу.

III. Заключительная часть

Упражнение 14

Мы доплыли до полянки,
Где резвились обезьянки.
Лучшие качели — гибкие лианы:
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто у нас качается весело всегда,
Сильным стать старается
На долгие года?

КАЧЕЛИ

Взмывая выше ели,
Не ведая преград,
Крылатые качели
Летят, летят, летят!
Шар земной быстрей кружится
От веселой кутерьмы,
И поют над нами птицы,
И поем, как птицы, мы.
Позабыто все на свете !
Сердцу весело в груди!
Только небо. Только ветер.
Только радость впереди!

Ю. Энтин

➤ Аквагимнастика

Поддерживая малыша за ручки, лицом вперед подбрасываем его вверх-вниз и вправо-влево. Кружим малыша за ручки хватом сверху вокруг себя в разные стороны, перемещая его перед лицом и у себя за спиной.

Упражнение 15

Наш веселый паровоз
Все вагончики повез:
Чух-чух, чу-чу-чу,
Далеко всех укачу!
А в вагонах мишки,
Зайцы и мартышки.
Дружно, весело живут,
Вместе песенку поют.

ПЕСЕНКА ДРУЗЕЙ

Мы едем, едем, едем
В далекие края,
Хорошие соседи,
Счастливые друзья.
Нам весело живется,
Мы песенку поем,
И в песенке поется
О том, как мы живем.
Припев:
Красота! Красота!
Мы везем с собой кота,
Чижика, собаку,
Петьку-забияку,
Обезьяну, попугая —
Вот компания какая!
Припев.

С. Михалков

➤ Коммуникативные упражнения

Взрослый располагает малыша у себя за спиной и, поддерживая за ручки, совершает покачивающие движения вправо-влево, двигаясь по кругу.

Упражнение 16

К нам сюда примчался вскач
Наш веселый звонкий мяч —
Красный, желтый, голубой,
Он подружит нас с тобой!

➤ Коммуникативные упражнения

Взрослые с малышами делятся на пары и передают друг другу мяч. Можно всем встать по кругу и передавать мячи друг другу по очереди.

Упражнение 17

Песенка — итог занятия (см. 1 урок).

УРОК 4

I. Подготовительная часть

Упражнение 1

Рано, рано утречком,
Всех позвала уточка.
Мама-утка всех зовет,
Всех утяток в хоровод:
— Кря-кая-кря, утятки,
Желтые ребятки,
Собирайтесь все в кружок,
Начинается урок!

➤ Приветствие

Взрослый и малыш кружатся в воде, крепко обнявшись, лицом к лицу. Инструктор хлопает ладонями по воде, привлекая внимание детей. Взрослые разворачивают малышей лицом вперед, усаживая на свое колено или присев на корточки, и вместе хлопают ладонями по воде.

Упражнение 2

Уточки проснулись,
Сладко потянулись,
Крылышками машут,
Вокруг мамы пляшут.

➤ Разминка для рук

Поднимаем вверх малышей за руки и подбрасываем вверх-вниз, совершая махи руками, взрослые при этом стоят на ногах.

Упражнение 3

Рано, рано утречком
Умывались уточки —
Умывали глазки,
Клювики и лапки.

➤ Дыхательные упражнения на задержку дыхания

Умываем глазки, носики, щечки, поливаем из своей ладони в направлении со лба к подбородку, делая паузу между поливаниями для восстановления дыхания.

Упражнение 4

Загребали красными
Маленькими ластами
И поплыли погулять,
Червячков пособирать.

➤ Разминка для ног

Работаем ножками малыша, забрасывая одну ножку поверх другой, плещем ими по воде.

Плывут себе вразвалочку
И крякают считалочку:
«Кря-кря-кря-кря,
Любим реки и моря».
Друг за дружкою плывут
Вместе песенку поют.

➤ Упражнения на координацию

Все плывут по кругу друг за дружкой, малыш — впереди мамы, которая поддерживает его под мышки с перекатами вправо-влево по оси малыша. (С 6 месяцев перекладываем малыша из одной руки в другую по ходу движения, буквально едва придерживая.)

На шагающих утят,
Быть похожими хотят,
Быть похожими хотят
Не зря, не зря.
Можно хвостиком махнуть
И пуститься в дальний путь,
И пуститься в дальний путь,
Крича: «Кря-кря!»

Ю. Энтин

➤ Разминка для мышц туловища

Покачиваем малышей вперед — назад в движении по кругу, проводя их сначала справа от взрослого, потом — слева.

Упражнение 5

Припев (исполняем 2 раза)
На мгновенье можно
Детство возвратить.
Мы — теперь утята,
И так прекрасно
На свете жить!
Кря-Кря!

Ю. Энтин

➤ Упражнения для вестибулярного аппарата

Меняем ход движения. Взрослые двигаются спиной вперед, продолжая покачивания малыша вперед-назад сначала справа от себя, потом — слева.

Упражнение 6

Нам повстречался ДЕН-кузнечик,
Смешной зеленый человечек.
Он нам с рассвета до рассвета
Играл на скрипке песню лета.
И пела скрипка вместе с ветром
О солнышке большом и светлом,
О том, что дни бегут за днями,
О том, что мы взрослеем с вами.
Прямые сосны на опушке

Склоняли песне в такт верхушки,
Качались синие дубравы,
Покачивались в поле травы,
И, улыбаясь песне той,
Крутился важно шар земной!

Джон Чиарди

➤ Разминка для плечевого пояса и воротниковой зоны

Взрослый стоит на месте. Положение — лицом к лицу в висе за ручки, малыш по плечи в воде. Попеременно отпускаем то правую, то левую ручку малыша, раскачивая его вправо-влево, постепенно приподнимаем его из воды по пояс, затем — полностью над водой. Когда ручки малыша устанут, держим его за обе руки и в конце вращаем его вокруг себя по воде.

II. Основная часть

Упражнение 7

Волшебное море! Прелестное море!
Там волны и ветер шумят на просторе.
Там сколько угодно чудесной воды,
И мошек и крошек, и прочей еды.
И жили счастливые в нем черепашки,
Они костяные носили рубашки.

➤ Плавание на спине

Поддержка «бутербродиком». Правая ладонь взрослого располагается вдоль спинки малыша пальцами к воротниковой зоне, левая — вдоль груди, пальцами к подбородку. В этой поддержке совершаем перевороты малыша со спинки на животик в медленном темпе. В момент поворота на животик все малыши в кругу смотрят друг на друга, в положении на спине детки смотрят на взрослых.

Упражнение 8

Жили-были черепашки
В твердых клетчатых рубашках.
В море жили черепашки
В твердых клетчатых рубашках
Были мокрыми всегда,
Ведь вокруг у них вода...
И решили черепашки
Посушить свои рубашки.
Брюшко солнцу подставляли,
Вместе песню напевали!

➤ Плавание на спине

Взрослые спиной опираются о борт бассейна, располагают малышей у себя на груди, лицом вверх, прислонив голову малыша к своему плечу и соприкасаясь щека к щеке. Указательными пальцами взрослый прикасается к животику малыша и как бы рисует клеточки на нем, затем поливает его водой из

ладоней и, постепенно опуская малыша глубже в воду, поддерживает его одним–двумя пальцами одной руки.

Упражнение 9

Я на солнышке лежу.
Я на солнышко гляжу.
Все лежу и лежу
И на солнышко гляжу.
Носорог-рог-рог идет.
Крокодил-дил-дил плывет.
Только я все лежу
И на солнышко гляжу.
Рядом львеночек лежит
И ушами шевелит.
Только я все лежу
И на солнышко гляжу.
С. Козлов

➤ Плавание на спине

Оставляем малышей на спинке, едва поддерживая головку одним-двумя пальцами и оставаясь на месте, стараемся на секунду полностью убрать поддержку и напеваем песенку. (Время полностью самостоятельного плавания на спинке постепенно удлиняем.)

Упражнение 10

Весла в руки мы возьмем
И на спинке поплывем,
Вместе песенку споем,
Песенку волшебную,
Очень задушевную...
Там далеко, далеко
Кто-то пролил молоко,
И получилась млечная дорога.
А вдоль по ней, вдоль по ней,
Между жемчужных полей
Месяц плывет, как белая пирога.
Ю. Михайлов

➤ Плавание в положении на спине с работой рук

Перехватываем малыша в поддержку на спине. Взрослый двигается спиной вперед, поддерживает малыша за ручки, вложив в ладонь указательный палец. Переносим вес малыша на одну ручку, а второй рукой совершаем гребковое движение кролем на спине.

Упражнение 11

Поплывем в волшебный лес,
Полный сказок и чудес!
А в лесу волшебном том
Повстречались мы с котом!

➢ Плавание на груди

Переворачиваем малыша на животик, располагаясь лицом к лицу, взрослый двигается спиной вперед, малыш плывет за ним. (Если малыш еще неуверенно держит голову, наши руки находятся как можно ближе друг к другу.)

Упражнение 12

Все коты умелые,
Очень, очень смелые!
Будут прыгать с высоты
Очень смелые коты!
Всех зовем на бережок,
Здесь у котиков урок.
Посидели, отдохнули
И за рыбкой вглубь нырнули!
С головою окунулись
И опять домой вернулись.
Котик, котик-рыболов,
Нужен нам большой улов!
Котик удочку берет!
Раз, два, три — клюет!
Кот за рыбкою нырял!
Золотую, непростую
Рыбку смело он поймал!

(Используем игрушечные резиновые рыбки.)

➢ Ныряние через прыжки с бортика

Доплываем до бортика бассейна и усаживаем малышей. Если малыш еще сам не сидит, мы поддерживаем его, имитируя сед, разгружая вертикальную нагрузку на позвоночник. Затем прыгаем в воду (сначала без погружения под воду), приучая малыша к фазе полета. Обязательно целуем и обнимаем ребенка после прыжка, подбадривая его отвагу и смелость. Важно, чтобы малыш реагировал на прыжки позитивно, смеялся и радовался. На следующем этапе погружаем малыша под воду, помогая ему войти в воду вниз головой. (Неправильно, если малыши во время прыжка выгибают спинку и запрокидывают голову назад, в таком случае взрослый тянет ручки малыша вниз, предлагая ему наклониться.) На следующем этапе протягиваем малыша на некоторое расстояние, постепенно увеличивая время пребывания под водой. Затем позволяем малышу самостоятельно побыть под водой, помогая ему вынырнуть.

Упражнение 13

Мама чайка всех зовет:
— Стайка рыбок к нам плывет!
— Ну-ка, чайки, сосчитайте,
Сколько рыбок в нашей стайке?
Чайки, чайки — рыбаки,
Считали рыбку у реки!
За хвостик хватали,
В корзинку бросали.

➤ Восстановление дыхания после прыжков с погружениями

Собираем игрушечных рыб, за которыми прыгали с бортика, в корзинку.

Упражнение 14

Позовем сюда друзей!
Вместе плавать веселей!
Где колючий добрый ежик,
Не видать, ни рук, ни ножек?
Мы за ежиком плывем,
Вместе песенку поем:
— Живет в лесу колючий,
Но очень добрый еж,
Он не боится тучи,
На елочку похож.
Всегда одет с иголочки,
Он с посошком идет,
И тучу на веревочке
Он в гости к нам ведет.

Семья Ангеловых

➤ Плавание на груди

Взрослый сзади малыша, поддерживает его под грудь и большими пальцами направляет предплечья малыша попеременно совершать движения кролем, догоняя мяч.

Упражнение 15

Дождик, дождик поливает,
Вот так лейка- умница!
До краев дождем полна,
Ей воды не жалко.
Называется она лейка-поливалка!

О. Дриз

Дождик, дождик,
Лейся тут!
Не боюсь я сырости,
Все под дождиком растут,
И хочу я вырасти.

➤ Плавание на груди с активизацией плавательного рефлекса

Взрослый поддерживает малыша одной рукой поверх спинки, фиксируя под мышкой, и прижимает его к своему боку, а второй рукой поливает малыша из лейки.

Упражнение 16

После дождика на кочке
Утром выросли грибочки!
Круглые шляпки
Играли с нами в прятки!
Прятались грибочки
На болотной кочке,
Круглые шляпки
Играли с нами в прятки!

➤ Ныряние с поливанием на голову

Выполняется с помощником. Взрослый двумя руками держит малыша под мышки лицом к лицу и кружится в разные стороны. По команде «Ныряй!» после потока воды из лейки погружает малыша, проводя его под водой вперед. На следующем этапе в этом упражнении (после потока воды на голову) взрослый отпускает малыша и через несколько секунд подхватывает, постепенно увеличивая время пребывания под водой. Как пример для подражания взрослый тоже погружается с головой под воду, а малыш наблюдает. На следующем этапе взрослый и малыш погружаются вместе, после чего одновременно выныривают, а взрослый говорит: «Ку-ку!»

III. Заключительная часть

Упражнение 17

Подними ладошки выше
И сложи над головой.
Что же вышло? — Вышла крыша!
А под крышей мы с тобой.
Подними ладошки выше
И сложи перед собой.
Что же вышло? — Мостик вышел
И окно передо мной!
Подними ладошки выше,
А теперь согни дугой!
Что же вышло? — Гуси вышли,
Вот один, а вот другой!
Гуси в гости к нам плывут,
С нами песенку поют.
Гуси в гости к нам идут,
С нами песенку поют:
«Жили у бабуси два веселых гуся,
Один серый, другой белый — два веселых гуся».

➤ Аквагимнастика

Перехватываем малыша за ручки, лицом вперед, поднимаем ручки вверх и складываем ладошки. Затем укладываем ручки друг на дружку перед собой и сгибаем руки над головой, превращая их в «гусей» (после 8–10 мес. малыш пробует все делать сам).

Упражнение 18

Мыли гуси лапки в луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся: — Ой пропали гуси!
Один серый, другой белый,
Гуси, мои, гуси!
Выходили гуси, кланялись бабусе,
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

➤ Аквагимнастика

Все становятся в круг лицом. Взрослый изображает своими руками гусей и помогает малышу согнуть кисть. Малыши работают ножками, взрослый помогает, если малышу пока не удается это сделать самому. Когда строчки стишка повторяются второй раз, взрослые погружают малышей под воду через боковые покачивания. Взрослый помогает малышу держаться ручками за голову и качать головой. Взрослый берет малыша за ножки в области бедер и, прижимая к себе, побуждает малыша совершать поклоны, удерживая спинку и укрепляя тем самым длинные мышцы спины.

Упражнение 19

За руки возьмемся, встанем в круг!
Каждый человек человеку друг!
За руки возьмемся, пусть пойдет
На земле огромный хоровод!

Н. Песков

➤ Коммуникативные упражнения

Взрослые и малыши встают в круг, держа друг друга за руки. Двигаются по кругу, меняя направление, и поют песенку.

Песенка — итог занятия (см. 1 урок).

УРОК 5

I. Подготовительная часть

Упражнение 1

Солнышко проснулось,
Сладко потянулось,
Встало рано утречком
И гулять отправилось,
И на нашей улице все ему понравилось.
Побежало солнышко
Золотой дорожкой,
Заглянуло солнышко
К нам с утра в окошко.
Рады, рады солнышку

Взрослые и дети,
Рады, рады солнышку
Все на белом свете!

➤ Приветствие

Взрослые и малыши расположены по кругу, лицом друг к другу. В положении лицом к лицу поднимаем малыша вверх за ручки или под мышки. Раскачиваем его в стороны. Перехватываем спиной к себе, лицом в круг. Покачиваем вперед на груди, назад на спине.

Упражнение 2

Разбудило солнышко,
Ручеек задорный,
Побежал он весело
По ложбинке горной.
Веселый, бурный,
Горный, задорный,
За собой зовет,
Песенку поет.

Песенка Элли
Ты теки, теки, вода,
Ты теки, теки сюда,
Ты журчи, вода, журчи,
Как веселые ручьи.
Припев:
Фураба, Мураба,
Тараба, Бараба, Кит,
Буль-буль-буль,
Кап-кап-кап,
Побыстрей, вода, беги!
Ты потоком с гор стремись,
Из колодцев поднимись
Или стань простым дождем.
Прибегай, мы очень ждем.
Припев:
(Песенка Элли из м/ф «Волшебник Изумрудного города»)

➤ Разминка мышц туловища

Взрослый держит малыша под мышки лицом вперед и двигается спиной вперед, поддерживая ребенка в вертикальном положении. Во время припева, погружаем малыша под воду со стороны спины, чтобы поток воды попал в лицо малышу начиная со лба. В момент погружения малыша держим в горизонтальном положении, после выныривания — в вертикальном. Темп движения быстрый, динамичный.

Упражнение 3

Воробьишка, воробей
Прилетел сюда скорей.
Прыгает по лужицам,
Прыгает и кружится,
Всех зовет:
— Сюда, сюда!
Здесь у нас вода, вода!

➤ Разминка рук

Располагаясь лицом к лицу, подбрасываем малыша вверх-вниз, из воды в воду, по кругу вокруг взрослого. Затем взрослый останавливается и, усаживая малыша на одно колено верхом, хлопает ручками малыша по воде. С 4–5 месяцев малыши уже сами хлопают по воде ручками.

Упражнение 4

А за ним ворона,
Важная персона,
По полю ходит,
Зернышки находит: «Кар-р-р!»

➤ Разминка опорной функции

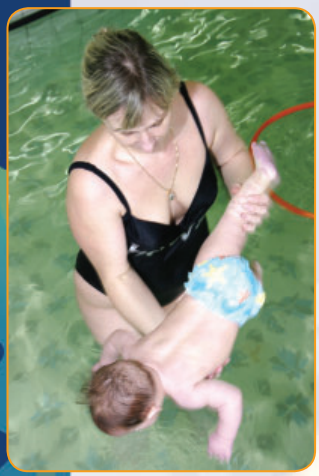
Взрослый берет ножки малыша в свои ладони и, слегка опирая малыша о себя, старается удержать его равновесие с опорой то на одну ножку, то на другую. Малыша располагаем лицом вперед в воде по пояс и поднимаем чуть выше.

Упражнение 5

Ловко лазит по лианам
Стайка шустрых обезьянок.
Может крепко ухватиться
Может смело прокатиться,
Так долго повисеть,
Что успеет песню спеть!

➤ Разминка хватательной способности рук

Для захвата и самостоятельного удержания можно использовать: большие пальцы взрослого, толстые плетеные кусочки веревок, гимнастическую палку, трубу в бассейне, колечки из детского спортивного уголка или специальные кольца для бассейна.



Упражнение 6

Светло отражались в пруду облака,
И вдруг я увидел в воде чудака,
Который стоял подо мной
Вверх ногами.
Мы улыбнулись и стали друзьями.
Видно, и вниз головою нетрудно
Кому-то гулять в это доброе утро.

О. Дриз

➢ Упражнения на координацию

Малыши лицом вперед на руках у взрослого, ноги сложены жабкой. Захватив руками голени малыша, взрослый поднимает его вверх за ноги и, оказавшись лицом к лицу, целует, затем, отпустив одну ногу, руку заводит под грудь и возвращает малыша в вертикальное положение головой вверх.

II. Основная часть

Упражнение 7

Я плыву на спинке в голубые дали.
Вы такие дали лишь во сне видали!
Я плыву и ласково маме (папе) улыбаюсь,
Словно в колыбели на волне качаюсь!
Я плыву на спинке, просто отдыхаю,
Солнышку и птицам песню напеваю:
— Я душой влюблен в голубой небосклон,
В листья и в траву, в каждого жука.
Ласково жмурится солнце золотое
Весело плещется синяя река.

А. Хайт

➢ Плавание на спине

Взрослый держит малыша за ручки, малыш лежит на спинке. Взрослый отходит назад и проводит малыша зигзагом вправо-влево, затем прямо, инициируя работу ног, вновь зигзагом и опять прямо и т. д., двигаясь по кругу.

Упражнение 8

Вдоль опушки ручеек, ручеек журчащий,
Он листочек с паучком прихватил из чащи.
Паучок не растерялся, паутинкой привязался,
Стал отважным у руля капитаном корабля!

➢ Плавание на спине

Взрослый держит малыша под мышки лицом к лицу и двигает малыша спиной вперед, удерживая положение полулежа и совершая движение вправо — влево.

Упражнение 9

Он смело плыл на бережок
И думал об одном:
— Вот был бы у меня дружок,
Мы плыли бы вдвоем!
Вместе с песенкой друзей
Паучку плыть веселей!
Если с другом вышел в путь,
Если с другом вышел в путь,
Веселей дорога,
Без друзей меня чуть-чуть,
Без друзей меня чуть-чуть,
А с друзьями много.

Припев:
Что мне снег, что мне зной,
Что мне дождик проливной,
Когда мои друзья со мной!
Что мне снег, что мне зной,
Что мне дождик проливной,
Когда мои друзья со мной!

М. Танич

➤ Плавание в положении на спине с работой рук

Перехватываем малыша в поддержку на спине за ручки. Взрослый двигается лицом вперед, поддерживает малыша за ручки, вложив в ладонь большой палец. Переносим вес малыша на одну ручку, а второй рукой совершаем гребковое движение кролем на спине и поем песенку.

Упражнение 10

За опушкой поворот,
А за ним водоворот!
Завертел и закрутил,
Пошутил и отпустил!

➤ Плавание на груди

Переворачиваем малыша на животик, располагаясь лицом к лицу, взрослый поворачивается вокруг своей оси, малыш плывет за ним. (Если малыш еще неуверенно держит голову, руки взрослого должны находиться как можно ближе друг к другу.)

Упражнение 11

Я отважный капитан,
В море плавать я люблю,
Я сегодня за штурвалом
Всем команды подаю:
— Полный ход!
Плывем вперед!
Поднимаем якоря!
Впереди у нас по курсу
Разноцветные моря!
Море Черное — ты просторное!
Море Красное — ты прекрасное!
Море Белое — ты чудесное!
Море Желтое — неизвестное!

➤ Плавание на груди с работой рук

Взрослый держит малыша за ручки, вложив в них указательный палец, и, попеременно совершая круговые вращения ручками малыша, имитирует движения кролем. По команде: «Поднимаем якоря!» взрослый поднимает малыша вверх в висе за руки и затем вновь продолжает движение кролем.

Упражнение 12

Поплывем в волшебный домик,
Где сидит веселый гномик!
Там течет большая речка,
Дотекает до крылечка,
В ней плескаются рыбешки:
Щуки, карпы и гуппешки!

Е. Пашко

К дому гнома подплывают,
В гости гнома зазывают:
— Гномик, время не теряй
И смелее к нам ныряй!

➤ Ныряние через прыжки с руки взрослого

Малыш сидит на предплечье взрослого, опираясь спинкой, и прыгает в воду с руки, наклонившись вниз к воде. Взрослый подхватывает его сзади, проводя вперед и поднимая над водой для вдоха!

Упражнение 13

Поныряли — отдохнем!
Вместе песенку споем!
А вокруг такое все интересное,
А вокруг такое все неизвестное,
Чтобы многое узнать,
Нужно очень рано встать,
Маму с папой, очень весело позвать!
Припев:
Губки бантиком, бровки домиком,
Похож на маленького доброго гномика.
В голове всегда сто тысяч «Почему?»
Расскажите мама с папой, что к чему.

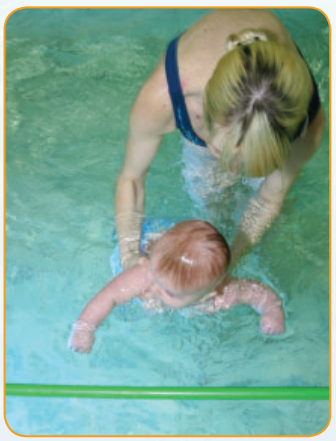
О. Попков

➤ Восстановление дыхания после погружений под воду

Малыш сидит на предплечье взрослого, опираясь спинкой, взрослый двигается вперед по кругу, совершая движения вверх-вниз и вправо-влево.

Упражнение 14

В глубине прозрачных вод
Рыбка добрая живет.
В тишине на дне морском
Наша рыбка строит дом.
Мы ныряем в гости к ней,
Вместе строить веселей.
Мы у рыбки погостили,
Чаю с бубликом попили.
Поболтали, отдохнули
И еще разок нырнули!
А теперь на берегу
Город строить помогу!



Мы на берег поплывем,
Вместе песенку споем:
— Под небом голубым
Есть город золотой,
С прозрачными воротами
И яркою звездой.
А в городе том сад,
Все травы да цветы
Невиданной красы....
Б. Гребенщиков

➤ Ныряние к поручню в бассейне

Малыш располагается лицом вперед, опираясь ножками на взрослого. По команде: «Ныряй!» взрослый направляет малыша к поручню и помогает ему всплыть и захватить ручками поручень. (Если в бассейне нет поручня, то второй взрослый или инструктор, становясь напротив малыша, держит гимнастическую палку или обруч.) На следующем этапе, когда малыш уже освоился, как нужно крепко держаться за поручень (примерно к 6–7 месяцам), мы предлагаем ему плыть к другому бортику, взяв игрушку или флексику, приклеенную к плитке. Инициируем малыша самостоятельно отпускать одну ручку, протягивая ее взрослому, а затем отпускать вторую ручку! Малыши перевозят игрушки, конструктор или флексику с бортика на бортик.

Упражнение 15

Я на дереве сижу
И, как майский жук, жужжу!
Смотрит кошка, не поймет:
Может, это вертолет?
Вот смешная кошка,
Это я, Сережка!

➤ Аквагимнастика

Взрослый усаживает малыша верхом на свои предплечья, сведенные вместе, и кружится с малышом в разные стороны, издавая звук «Ж-ж-ж-ж-ж». Затем захватывает ручки малыша хватом снизу и совершает с малышом перекат вперед, выводя его в вис за руки и приземляясь в воду (это упражнение можно выполнить, если глубина бассейна не выше пояса взрослого).

III. Заключительная часть

Упражнение 16

Встаньте, дети, встаньте в круг,
Встаньте в круг, встаньте в круг,
Жил на свете добрый жук,
Старый добрый жук!
Никогда он не кричал, не ворчал, не жужжал,
Громко крыльями трещал,
Строго ссоры запрещал!

Встаньте дети, встаньте в круг,
Встаньте в круг, встаньте в круг,
Я твой друг, и ты мой друг,
Старый верный друг!

Е. Шварц

➤ Коммуникативные упражнения

Взрослые и малыши встают в круг, держа друг друга за руки. Покачивают малышей в середину круга на груди, возвращают назад на спине и поют песенку.

Упражнение 17

Песенка — итог занятия (см. 1 урок).

УРОК 6

I. Подготовительная часть

Упражнение 1

Утро начинается,
Город улыбается!
Открываются окошки,
Дети хлопают в ладошки,
Мама улыбается,
Солнце поднимается!
Мы на солнечных качелях
Прокатиться захотели.

М. Яснов

Полетели, полетели,
На волну морскую сели.
Всюду радостные лица,
Вместе будем веселиться!

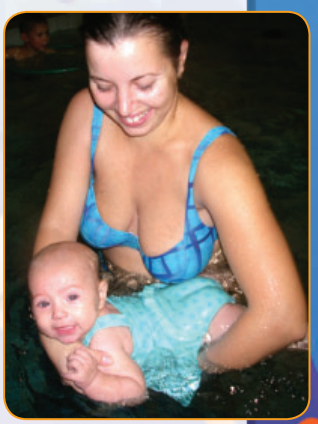
➤ Приветствие

Взрослые и дети лицом к лицу, обнявшись, находятся в кругу:

- кружатся в разные стороны с малышом;
- поворачивают малышей лицом вперед.

Хлопают в ладоши вместе с малышом и хлопают ручками по воде. Поднимают малыша вверх за ручки. Кружат вокруг себя. Совершают кувырок малыша с плеча.

Упражнение 2



Приплывали к нам медузы —
Мамы, папы, карапузы.
На волне верхом сидели
И морские песни пели.
И напеться не могли
Члены маленькой семьи:
Мама-медуза, папа-медуз,
Ребенок-медузенок,
Прозрачный карапуз!

И. Лопухов

➤ Разминка для мышц туловища

Взрослые стоят в кругу, поддерживают малышей одной рукой под грудь, второй рукой — под животик, заводя руки навстречу друг другу. Взрослый покачивает малыша, продвигая вперед, при этом тело, возвращаясь назад, активно сопротивляется о воду принимает вертикальное положение.

Упражнение 3

Мы приплыли на лужок,
Там увидели цветок!
Красный, синий,
Белый, желтый,
У него был лепесток!
Прилетела бабочка,
Бабочка-красавица,
Там увидела цветочек,
Он ей очень нравится.
Крылышками машет,
Над цветочком кружится,
Нет цветочка краше,
С ним она подружится!

➤ Разминка для вестибулярного аппарата и координации

Малыши сидят у взрослого на одной руке лицом в круг. Взрослый рисует указательным пальцем круги на воде в виде цветка с лепестками. Затем удерживает ножки малыша на уровне бедер, прижимая его к себе, и медленно вращается по кругу в разные стороны. Малыш старается удержать спинку, тренируя мышцы спины. Во время погружения в воду мышцы разгружаются и отдыхают, в наклоне к воде происходит основная нагрузка на спину: «Чтобы спинки не устали, мы в водичку сели-встали».

Упражнение 4

Ветер, ветер налетел,
Лепесточек полетел:
— Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли,
Быть по моему вели...

В. Катаев

➤ Разминка для рук и ног

Взрослый берет малыша за правую ручку и ножку и вращает по кругу вокруг себя, оставаясь на месте.

Упражнение 5

Вели приземлиться,
Отдохнуть, остановиться...
Лягушат сюда позвать
И волшебные круги на воде нарисовать!

Чтоб с лягушкой подружиться,
Нужно ручкам и ногам
Брассом плавать научиться.

➤ Разминка для рук

Малыш и взрослый располагаются лицом вперед, малыш на колене у взрослого, взрослый, поддерживая ручки малыша, совершает круговые движения рук кнаружи, имитируя движения брассом.

Упражнение 6

Чтобы с рыбкой подружиться,
Нужно ручкам и ногам
Кролем плавать научиться.
Большие ноги шли по дороге,
Маленькие ножки бегом по дорожке.
(Повторяем 2–3 раза.)

➤ Разминка ног

Взрослый медленно разводит ножки малыша вверх-вниз широкими шагами попеременно, а затем совершает быстрые движения.

II. Основная часть

Упражнение 7

Я на спинке полежу
И на маму (папу) погляжу.
Чтобы мама не боялась,
За меня не волновалась,
Чтобы папа не боялся,
За меня не волновался.
Буду очень я стараться,
Буду плыть и улыбаться!

➤ Плавание на спине

Поддержка за ручки, лицом к лицу. Взрослый находится сбоку от малыша. Если малыш расслаблен, траектория движения ровная, если напряжен — волнообразная.

Упражнение 8

От улыбки будет всем светлей!
От улыбки в небе радуга зажжется!
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется.
Припев:
И тогда наверняка
Вдруг запляшут облака,
И кузнечик запиликает на скрипке.
С голубого ручейка
Начинается река,
Ну а дружба начинается с улыбки!
Г. Гладков

➢ Плавание на спине с работой рук

Поддержка за ручки, лицом к лицу. Взрослый сбоку от малыша. Попеременно заводим ручки малыша назад, совершая круговое движение рук — кролем на спине.

Упражнение 9

Мы плывем на бережок,
Продолжается урок!
Тише, мыши, кот на крыше,
А котята еще выше!
Очень смелые попались,
Высоты не испугались!
Будут прыгать и нырять,
Рыбку лапкой доставать!

➢ Прыжки с бортика

Взрослый, поддерживая малыша под мышки или за ручки, ставит его на бортик бассейна. Если малыш еще неуверенно стоит, мы поддерживаем его, имитируя вертикальное положение. В прыжке с бортика (в фазе полета) происходит задержка дыхания, и малыш может погружаться под воду. Мы постепенно увеличиваем продолжительность задержки дыхания и проведения под водой, затем убираем свои руки и даем малышу возможность самостоятельно находиться под водой, помогая всплыть для вдоха. Снова и снова отпуская малыша и погружая его под воду, мы тем самым приучаем его к серии ныряний.

Упражнение 10

Мы белье стирали,
В речке полоскали,
Выжали, повесили!
Вот как стало весело!
Н. Новицкая

➢ Подготовка к плаванию на веревочке

Взрослые и малыши играют с веревочками, приучая малышей к самостоятельному захвату веревочки ручками и удержанию.

Упражнение 11

Мы — бродячие артисты,
В цирке любим выступать,
На веревочке по кругу
Любим вместе напевать:
— Хорошо бродить по свету
С карамелькой за щекою,
А другую карамельку
Взять для друга про запас,
Потому что, потому что
Всех доверчивей и строже,
Всех любимей и дороже
В этом мире доброта...
(Песня из м/ф «Приключения Фунтика»)

➢ Плавание на груди и спине с захватом веревочки или палки

Взрослый лицом к лицу, подстраховывая захват малыша, тянет на веревочке или палке. Малыш может удерживать положение на груди или поворачиваться на спинку.

Упражнение 12

Уточка ныряет целый день в пруду,
С головой под воду, а хвостик на виду!
Хоть утенок не велик, не велик,
Мама трусить не велит, не велит.
Ныряй смелей, утеныш,
Под воду — не утонешь!

➢ Ныряние без поддержки.

Взрослый командует малышу: «Ныряй!» — и отпускает веревочку, затем подхватывает малыша за ручки или под мышки лицом к лицу.

Упражнение 13

Крокодилы-илы-илы
В нашем озере купались.
Крокодилы-илы-илы
Нам за хвостики попались!

➢ Ныряние вперед-назад

Взрослый держит малыша в приседе за голени. Облокотив его на себя, инициирует выпрыгивание, погружает малыша вперед под воду, затем, не отпуская ножки, подтягивает к себе и возвращает в исходное положение — присед.

Упражнение 14

Крокодил, крокодил,
Ну, куда ж ты угодил?
Никого ты здесь не трогай
И ступай своей дорогой!

➢ Ныряние вперед с выпрыгиванием

Взрослый ставит малыша на свои колени и, уловив равновесие малыша, убирает руки. Малыш совершает падение вперед и погружается под воду, доплывая до трубы или второго взрослого.

III. Заключительная часть

Упражнение 15

МЕДУЗЫ

Как-то очень жарким летом
По особенным билетам
В путешествие ушли
Члены маленькой семьи.
Припев:
Мама-медуза, папа-медуз,
Ребенок-медузенок,
Прозрачный карапуз.

Как бы они ни спешили,
Маячку помочь решили
И светились, как могли,
Члены маленькой семьи.
Припев.

И. Лопухов

➤ Коммуникативное упражнение

Взрослые и малыши становятся в круг, где обязательно есть хотя бы один взрослый без малыша. Напевая песенку, взрослые по очереди передают своего малыша в свободные руки и принимают соседнего малыша по кругу, пока свой малыш вновь не доберется до мамы или папы. (Для начинающей группы в кругу должно быть не более 2–3-х малышей, при этом все они расположены лицом в круг и легко могут видеть маму или папу. В хорошо знакомой друг с другом компании малыши могут путешествовать лицом к лицу со взрослыми.) Если круг большой, добавляем еще куплет песенки.

Упражнение 16

Мы так плавали, ныряли,
Что немножечко устали.
Позади нелегкий путь.
Где же деткам отдохнуть?
Вот плывет на помощь плот,
На плоту Мурлыка-кот,
Отдохнуть зовет друзей:
— Забирайся поскорей!
На плоту с котом плывем,
Отдыхаем и поем:

— Дождик босиком по земле прошел,
Клены по плечам хлопал...
Если ясный день, это — хорошо,
А когда наоборот — плохо.
Слышишь, как звенят в небе высоко
Солнечных лучей струны?
Если добрый ты, то всегда легко,
А когда наоборот — трудно.
С каждым поделись радостью своей,
Рассыпая смех звучно.
Если песни петь, с ними веселей,
А когда наоборот — скучно!

А. Хайт

➤ Совместное плавание малыша и взрослого на плавательной доске

Взрослый кладет малыша на плавательную доску на животик, ножки остаются в воде. Затем проводит свои руки под руками малыша, крепко прижимает его корпус своими локтями и, держась за край доски и, выпрямив и расслабив руки и корпус, ложится на воду и работает ногами.

Упражнение 17

Песенка-итог занятия (см. 1 урок).

Программа «Маленькие волшебники»

(от 6 месяцев)

Образное сопровождение уроков плавания и прекрасные результаты работы по этой программе позволили организовать занятия на суше с родителями и детьми начиная с раннего возраста.

Предложенный комплекс занятий в зале ориентирован на разновозрастную группу (по принципу Марии Монтессори) и объединяет малышей от 6 месяцев до 3-х лет.

Упражнение 1

- Образное сопровождение упражнения

Приветствие — знак внимания к началу урока:

Нас зовет волшебный лес,
Полный сказок и чудес!
А в лесу волшебном том
Повстречались мы с котом,
И с ежонком, и с лисенком,
И с веселым лягушонком!
Много там у нас друзей,
Вместе с ними заниматься
Всем нам будет веселей!
Рад нам весь лесной народ,
Становись-ка в хоровод.
Бим-бом, Бим-бом!
В колокольчик звонит гном.
Торопись, спеши на праздник
И послушный, и проказник!
Прибегай-ка на лужайку,
Собирайся поскорей,
Будет сказка для друзей!
Становитесь все в кружок,
Начинается урок!
Однажды лучистое солнышко
Заглянуло в наше в окошко,
И спросило оно тихонечко,
Сев на наши ладошки:
— Можно в сердце попасть,
Как в домик?
И теперь у нас в груди
Солнышко ярко сияет,
И руки у нас, как лучи,
Они радостно всех встречают!

И разных, разных зверей
На урок к нам приглашают!
Прилетели птички,
Птички невелички!
Внимание, внимание!
Важное послание!
На лесной опушке
Ждут друзей зверушки.
Спешите детишки —
Девчонки и мальчишки!
Кто в наш лес попадет,
Тот друзей себе найдет!
Утро начинается,
Город улыбается!
Открываются окошки,
Дети хлопают в ладошки,
Мама улыбается,
Солнце поднимается!

Мы на солнечных качелях
Прокатиться захотели.
Полетели, полетели,
На полянку сели.
Всюду радостные лица,
Вместе будем веселиться!
Тик-так, тик-так!
Кто по дому ходит так?
Это часики с утра говорят:
— Вставать пора!
Просыпаться! Улыбаться!
Одеваться! Умываться!
И к друзьям в волшебный лес
На зарядку отправляться!

➢ Упражнение для малыша и взрослого

Разные варианты приветствия используем в начале урока. Настраивая всех на занятие, собираем в круг для выполнения упражнений. Построение преимущественно по кругу, с ходом движения против часовой стрелки.

➢ Поддержка в соответствии с возрастом

Малыши 5–8 мес. в поддержке — вис за ручки, с неполной опорой; с 8–10 мес.— с полной опорой.

Упражнение 2

➢ Образное сопровождение упражнения

Из избушки не спеша
Вышла стайка индюшат.
Вел индюк их по дорожке,
Чтоб они размяли ножки.
Вышли гуси погулять,
Свежей травки пощипать,

Гуси-гуси? — Га-га-га.
Есть хотите? — Да-да-да!
Вышла курочка гулять,
Червячков пособирать,
А за ней цыплятки —
Желтые ребятки.
Ко-ко-ко, ко-ко-ко!
Не ходите далеко!
У воды, у воды,
Меж зеленой лебеды,
Дружно выстроилась в ряд
Стайка желтеньких утят.
Топают вразвалочку
И крякают считалочку:
— Кря, кря, кря, кря!
Любим реки и моря.

➢ Упражнение для малыша и взрослого

Вместе с малышом выполняем ходьбу в приседе — «гуськом». Разные варианты образного сопровождения этого упражнения.

➢ Поддержка в соответствии с возрастом

5–8 мес.— поддерживаем малыша под мышки впереди себя.

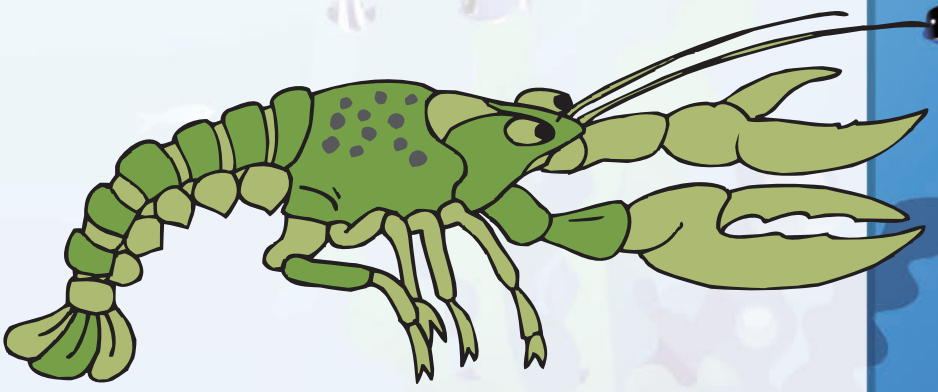
9–12 мес.— малыш самостоятельно идет, находясь между колен взрослого.

13–18 мес.— малыш идет в приседе «гуськом» впереди взрослого.

Упражнение 3

➢ Образное сопровождение упражнения

Повернулись спинкой
Мы к лесной тропинке.
Ходит задом наперед
Удивительный народ!
Это раки- буераки
Не хотели бою-драки.
Не дрались и не кусались,
Очень добрые попались!
Поздороваться решили,
Разбегаться не спешили.
Все поближе подбирались
И друг другу улыбались.



➢ Упражнение для малыша и взрослого

Встали на ноги и пошли задом наперед. Повернулись друг к другу лицом и, собравшись в круг, взрослые двумя пальцами, указательным и средним, показывают клешни рака, здороваясь друг с другом.

➢ Поддержка в соответствии с возрастом

5–8 мес.— поддерживаем малыша под мышки впереди себя.

9–12 мес.— малыш самостоятельно идет назад, находясь между колен взрослого.

13–18 мес.— малыш в приседе «гуськом» наравне со взрослым идет задом наперед.

Упражнение 4

- Образное сопровождение упражнения

На полянке вертолет
Собирается в полет.
Ветер, ветер налетел
И пропеллер завертел.
Закружились все листочки,
Все листочки-лепесточки.
Завертелись вокруг ели,
Закружились и запели;
— Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-твоему вели...

В. Катаев

Вели...
Остановиться, отдохнуть
И приземлиться,
Тихонько посидеть
И картинки (сказку) посмотреть.

- Упражнение для малыша и взрослого

Садимся в круг. Вращаем ручками малыша вперед и назад. Встаем, подхватываем малышей за руки и вращаем их вокруг себя в разные стороны. Приземляемся, останавливаемся и садимся в круг на познавательный блок.

- Поддержка в соответствии с возрастом

5–8 мес.— малыши сидят, устроившись в ямке сложенных по-турецки ног мамы.

Упражнение 5

- Образное сопровождение упражнения

Посидели, отдохнули...
Снова в лес гулять пойдем.
Мы в берлогу заглянули,
Мишку с нами позовем.
— Эй, мишка, просыпайся,
За малиной собирайся.
Мы пришли помогать —
Малинку собирать,
Вкусную малину
В большую корзину!

- Упражнение для малыша и взрослого

Все встают и проползают через обруч. В корзину собираем какие-нибудь мелкие предметы.

- Поддержка в соответствии с возрастом

5–8 мес.— малыши проползают в обруч с помощью мамы.

Упражнение 6

- Образное сопровождение упражнения

А теперь, детишки,—
В лес по дровишки!
Старый пень найдем
И топор возьмем.
Тук-тук, тук-тук,
Раздается где-то стук!
Рубит пень наш топор,
Чтоб разжечь большой костер!
Много нужно дровишек
Для всех ребятишек!
Мишка косолапый
Корзинку берет,
В лес за дровишками
Помогать идет.
По пенькам ступает —
Песню напевает:
Соберу дровишек —
Позову детишек.
Отвезем к крылечку
На тележке в печку.
Привезем дровишки
К самому крылечку,
И в нашем доме мы
Растопим печку.
Приготовим пирожков,
Угостим мы всех дружков.

- Упражнение для малыша и взрослого

Имитируем топорики — в размахе ручки опускаются сверху вниз. Идем с детками по пенькам или коврикам по кругу. 1 круг — просто прошли. 2 круг — в середину кладем палочки, и дети их поднимают. 3 круг — бросаем палочки в корзинку.

Делаем «тележку». Дети на животе. Мамы берут их за ножки, кладут на спинку палочку или мешочек с крупой. Кто уже умет, тот топает на руках по дорожке. Собираемся в круг, кладем палочки в кучу и дуем на них все вместе.

Упражнение 7

- Образное сопровождение упражнения

Мы печем пшеничные
Пирожки отличные.
Тесто в миске замесили,
Соль в солонке не забыли.
Тесто скалкой раскатали —
Не устали, не устали.
Начинили творожком
Пирожок за пирожком.
Ну-ка, печка, дай
Пирожкам местечко!

➢ Упражнение для малыша и взрослого
Имитируем пирожки или можем поработать с соленым тестом.

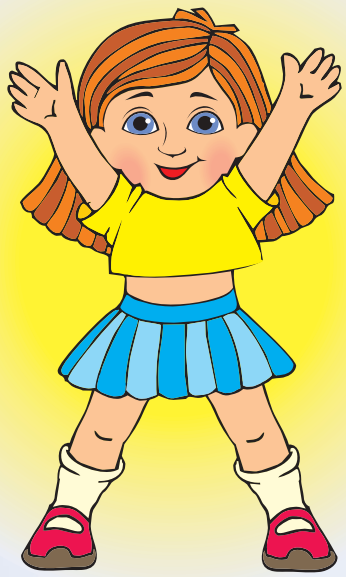
Упражнение 8

➢ Образное сопровождение упражнения

Я пеку, пеку, пеку
Всем друзьям по пирожку,
А для милой мамочки
Вкусные два пряничка.
Кушай, кушай, мамочка,
Вкусные два пряничка!
А для папы колобок
Испеку румяный бок.
Посажу я колобок
В нашу печку под замок.
Присмотрю я в щелочку
За румяной корочкой.
Зарумянился бок —
Открывай замок:
Готов колобок!

➢ Упражнение для малыша и взрослого
В качестве колобка используем колючие мячики или деревянные шарики, чтобы помассировать ладони. Ручки сцепили в замок. Старшие дети пытаются заглянуть в щелку между сцепленных рук.

Упражнение 9



➢ Образное сопровождение упражнения
Удивительный замок —
Кто его открыть бы смог?
Потянули, покрутили,
Постучали и открыли!

➢ Упражнение для малыша и взрослого
Выполняем пальчиковую гимнастику.

Упражнение 10

➢ Образное сопровождение упражнения
Спрыгнул с печки колобок,
Покатился за порог.
Докатился до лужайки,
На лужайке скачут зайки!

➢ Упражнение для малыша и взрослого
Выполняем перекаты с животика на спинку через бочок. В конце зала прыгаем как зайки.

➢ Поддержка в соответствии с возрастом
Маленьких можно перекатывать через голову за ножки. Малышей подбрасываем в висе за руки.

Упражнение 11

- Образное сопровождение упражнения
  Докатился до опушки,
  Там, где прыгали лягушки,
  Лягушки-квакушки,
  Зеленые подружки.
- Упражнение для малыша и взрослого
  Прыгаем в приседе с опорой на руки.
- Поддержка в соответствии с возрастом
  Малышам сделали позу «лягушки» стопа к стопе и покачали вперед-назад, вправо-влево.

Упражнение 12

- Образное сопровождение упражнения
  Докатился до полянки —
  Там резвились обезьянки.
  На качелях из лианы
  Полетели за бананом.
- Упражнение для малыша и взрослого
  Выполняем динамические упражнения в соответствии с весом ребенка.

Упражнение 13

- Образное сопровождение упражнения
  Покатился дальше в лес
  И за елками исчез.
  Кому в руки попадет,
  Пусть папе принесет!
- Упражнение для малыша и взрослого
  Покатились в обратном направлении и спрятались за маму.

Упражнение 14

- Образное сопровождение упражнения
  Белый аист не устанет
  На одной ноге стоять.
  В этом он большой умелец,
  Он так может даже спать.
- Упражнение для малыша и взрослого
  Стоим на одной ножке. Закрываем глазки.
- Поддержка в соответствии с возрастом
  Малыши в динамическом упражнении за ручку (одной ногой опираются на мамину ладонь).

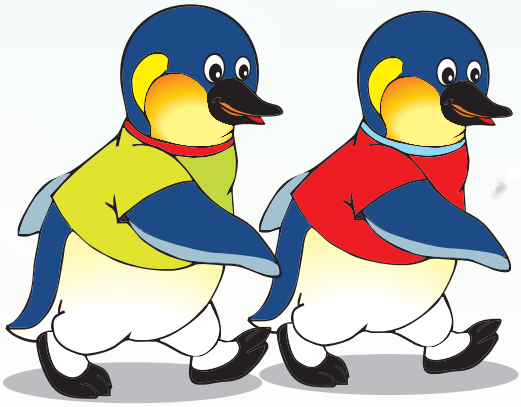
Упражнение 15

- Образное сопровождение упражнения
  И вдруг с высокой скалы
  К нам прилетают орлы.
  И крыльями машут,

И громко поют,
И нас прокатиться
С собою зовут!

- Упражнение для малыша и взрослого
  Стоим в кругу. Малыши на руках у мамы держат спинку и наклоняются.

Упражнение 16



- Образное сопровождение упражнения
  Антарктический пингвин
  Очень важный гражданин!
  Плавает на льдине,
  Как на бригантине,
  Лапы ставит по бокам,
  Важно ходит тут и там.
- Упражнение для малыша и взрослого
  Разворачиваем стопы и так пробуем шагать.
- Поддержка в соответствии с возрастом
  5–8 мес.— малыши сидят, устроившись в ямке сложенных по-турецки ног мамы. Малышам разворачиваем стопы на весу и имитируем шаги.

Упражнение 17

- Образное сопровождение упражнения

Из-за леса, из-за гор,
Из-за капустной грядки
Ехал дядя помидор
На маленькой лошадке!
Он кричал:
«Я всех сильней!
Всех умней и главней!
Как дам кулаком —
Полетишь кувырком!»
Испугалась репка,
Зарылась в землю крепко.
Испугался стручок,
С головой в листья —
И молчок!
Только рыжая морковка
Как махнет косичкой ловко,
И сеньор-помидор,
Полетел через забор!
Он лежит в лопухах
И кричит оттуда:
«Ой, простите меня,
Я хвастаться не буду!»

- Упражнение для малыша и взрослого
  Двигаемся боком приставными шагами. Постучали кулачками в грудь для дренажного эффекта в органах дыхания. Усевшись на пол, закрываем глазки малышам

(дети находятся между ног взрослого). Накрываем малыша собой, наклонившись и при этом наклоняя малыша. Встаем с пола, раскачивая малыша в разные стороны. Кувыркаем малыша с плеча или вокруг оси. Берем его за голову и раскачиваем тихонечко в стороны, делаем упражнение «Поклоны».

Упражнение 18

- Образное сопровождение упражнения

И на лодочке вдвоем
Мы с тобою поплывем.
Весла в руки мы берем,
Быстро к берегу плывем.

- Упражнение для малыша и взрослого

Садим малыша напротив, тянем за ручки к себе вперед-назад. Ноги могут быть соединены вместе или разведены. Можно посадить малыша лицом вперед, между ног или на колени, при этом двигая его ручками попеременно или одновременно.

Упражнение 19

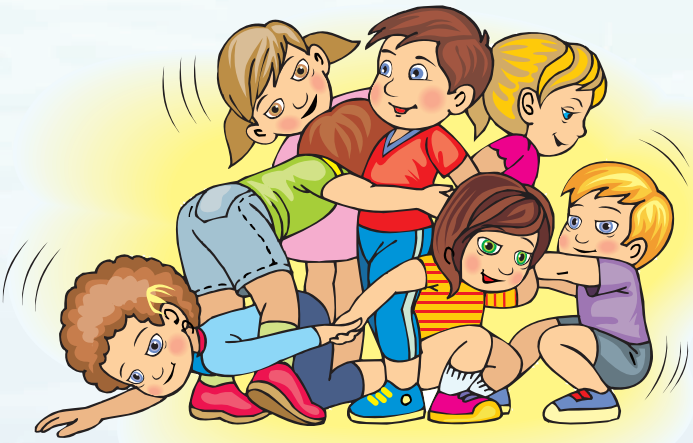
- Образное сопровождение упражнения

Спал кот у ворот,
Загораживал проход.
Прибежала мышка
И сказала: «Ишь как
Разлегся на пути,
Даже в дом нельзя пройти!»
Щекотнула мышка
У кота под мышкой,
Кот проснулся,
Кверху хвост,
Потянулся, сделал мост.
Мышка шмыг под мостом
И бежит скорее в дом!

В. Левин

- Упражнение для малыша и взрослого

Научим малыша проползать под маминым соединенными «мостиком» ногами или когда она стоит на четвереньках.



Упражнения родители осваивают на занятиях, или же я прихожу к ним домой и показываю, как их выполнять. Сначала они делают свои первые робкие шаги, а потом... Потом возникает великое множество вопросов. И это здорово и совершенно нормально. Ведь это означает, что они идут вперед. Я бы хотела в этой книге ответить на...

Традиционные вопросы родителей

Могут ли плавать грудные дети?

Конечно, и это очень полезно. Систематические занятия плаванием вызывают у грудных детей положительные эмоции, улучшают сон, способствуют нормальному развитию младенцев, стимулируя у них обменные процессы, помогают укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и показаны как мощное терапевтическое средство при различного уровня патологиях.

Плавание младенцев — это новшество?

Занятия плаванием уже более 35-ти лет используются во всем мире для оздоровления и закаливания детей раннего возраста. За эти годы неоднократно менялся взгляд на способы проведения занятий, но эффективность метода остается бесспорной.

Занятия плаванием с грудными детьми становятся в последние годы очень популярным. И дело здесь отнюдь не в моде.

Плавание — это залог гармоничного развития малышей. А показателем этого состояния является здоровье!

Плавание — это профилактика заболеваний и закаливание. Оно очень ценно еще и тем, что его можно использовать с первых дней жизни ребенка.

Плавание усиливает обмен веществ, улучшает общее состояние и настроение ребенка, регулирует функции центральной нервной системы, стимулирует повышение гемоглобина в крови, усиливает защитные функции, увеличивает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям

Насколько сложна эта методика?

Методика плавания и закаливания грудных детей достаточно проста и доступна родителям. Однако обучение родителей тому, как правильно руководить своими детьми во время подобных занятий, должно проводиться опытными инструкторами.

Когда лучше всего начинать занятия плаванием?

Я считаю, что оптимальным возрастом начала занятий является первый месяц жизни ребенка, когда активно происходят процессы адаптации, ребенок начинает хорошо прибавлять в весе, активно проявляются врожденные плавательные рефлексы и с малышом легко проводить занятия.

Всем ли младенцам можно плавать?

К занятиям плаванием и закаливанием могут быть допущены все здоровые дети. Занятия в этом случае по сути являются общеукрепляющими. Кроме того, плавание назначается и детям с различными отклонениями в развитии здоровья, в этом случае

плавание имеет терапевтический характер. Необходимо учитывать, что дети, имеющие проблемы со здоровьем, могут быть допущены к плаванию только после разрешения специалиста и при систематическом контроле за состоянием малыша. И это очень полезно для них.

Родители должны стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, позволить ему радоваться преодолению некоторых посильных трудностей.

Какая температура допустима для занятий плаванием в ванной?

Независимо от того, с какого возраста вы начинаете заниматься с ребенком плаванием, температура первых занятий должна составлять 33–34 °С. Постепенно, через несколько недель, температуру воды можно снижать до 29–30 °С.

Рекомендуемая температура в грудничковом бассейне — 29–31 °С.

Рекомендуете ли вы родителям после плавания обливать ребенка холодной водой?

В данном случае я рекомендую индивидуальный подход, потому что обливание холодной водой — это стресс для такого маленького ребенка.

Если родители обливаются регулярно и получают от этого удовольствие, то малыш с большей вероятностью разделит с мамой или папой этот опыт. Обливаться лучше вместе, крепко обнявшись.

Но и в этом случае мы интуитивно прислушиваемся к реакции ребенка, так как каждый человек уникален. То, что нами воспринимается позитивно, нашему ребенку может не подойти.

Само плавание с постепенным снижением температуры воды — это уже мощное закаливающее средство для ребенка.

Можно использовать «холодовое пятно» (когда в конце ванны с помощью шланга делается зона с более низкой температурой) или контрастные обливания. Эти процедуры являются менее стрессовыми при ознакомлении малыша с холодной водой.

Не опасно ли попадание воды в ушки малыша?

Развиваясь до рождения, ребенок находится в водной среде. Ушки полностью формируются как орган именно на этом этапе контактирования с водой. Нет никаких оснований считать, что после рождения вода станет для них опасной средой. Мы естественным образом продолжаем этот контакт, когда погружаем малыша в воду. Если же по каким-либо причинам мы решаем этого не делать, тщательным образом оберегая ушки, то со временем они теряют свое природное свойство комфортного контактирования с водой. Ушки становятся очень чувствительными к попаданию воды, и при этом проблема усугубляется нашими страхами по поводу того, что мы когда-то не уберегли ушки и в них попала вода.

Расскажите, можно ли сочетать такие методики физического развития, как массаж, гимнастика и плавание?

Малышам грудного возраста очень полезно сочетать плавание с массажем и гимнастикой. Сначала проводят массаж и гимнастику, соответствующие возрасту

малыша, а потом плавание. Ребенок должен быть подготовлен к плаванию, желательно, чтобы мышцы его немного расслабились и разогрелись. Подготовку к плаванию можно осуществлять в игровой форме и в воде в виде аквагимнастики.

Учитывая особенности режима дня грудного ребенка, в какое время суток лучше всего проводить занятия?

Не имеет особого значения, когда проводятся занятия — вечером, днем или утром. Это преимущественно зависит от желания ребенка и родителей. Оптимальное время для малыша — это когда он выспался и не голоден. Многие малыши взбадриваются после занятий, проявляют активность. Поэтому перед ночным сном мы не рекомендуем с ним плавать. Занятия плаванием — это яркое эмоциональное событие в жизни маленького человечка. А когда день уже прожит, то к вечеру впечатлений для малыша и так предостаточно.

Представьте себя на месте ребенка после 22.00. Захочется ли вам с энтузиазмом отправиться в бассейн или тренажерный зал, даже если вы не хотите спать? Конечно, исключения бывают, если вы или ваш малыш типичная, ярко выраженная «сова».

Можно оставить вечернюю гигиеническую процедуру купания перед сном, если вам кажется, что малыш после нее лучше спит ночью. Она будет короче по времени и не предполагает большой физической активности ребенка. Температуру воды мы оставляем такой же, как при плавании.

Когда же малыш поплывет сам, как мы с вами?

Пропорции тела маленького человечка таковы, что удерживать голову над поверхностью воды очень трудно, можно лишь приподнять ее для вдоха, активно работая ногами и руками, и дальше снова плыть под водой. Поэтому совершенно самостоятельно малыш сможет выплыть для вдоха после погружения под воду в возрасте от 1 года до 2 лет (индивидуально). На этом этапе очень эффективно помогает использование маленьких ласт. В положении на спине малыши могут самостоятельно без поддержки находиться некоторое время уже к 4–6 месяцам. Но, по нашим наблюдениям, большинство из них потом, как правило, отказываются от этого умения, предпочитая нырять и плавать на груди. В основном только более спокойные по темпераменту, флегматичные малыши соглашаются оставаться на спинке и в более позднем возрасте.

Позднее, в возрасте 2–3 лет дети ложатся на спинку осознанно, получая удовольствие от возможности расслабиться, и делают это с радостью, проявляя инициативу.

И еще несколько полезных советов от Татьяны Азаренко

Я постоянно общаюсь с мамами и папами, наблюдаю за тем, как они воспитывают своих крох. Есть несколько важных моментов, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать. Иногда из-за подобных «мелочей» детишки капризничают, а мы, взрослые, не можем понять причину внезапного детского плача.

Как носить малыша на руках. Преимущества положения «султанчик»

1. Вертикальное положение «султанчиком» очень нравится малышу, при этом можно довольно долго так находиться, потому что нет опоры на таз и позвоночник.
2. Ровная спинка прижата к телу взрослого.
3. Это положение является физиологически выгодным для хорошей перистальтики кишечника, и малыша меньше беспокоят колики в животике.
4. В этом положении легче выходит воздух из желудка и пищевода, попавший после кормления.
5. В этом положении малышу гораздо легче дышится, так как на грудную клетку нет давления, как в поддержке под мышки.
6. В этом положении малыш имеет хороший обзор для наблюдения за окружающим миром, благодаря чему повышается его познавательная активность.
7. Положение «султанчик» напоминает малышу о внутриутробном положении «эмбрион», психологически комфортном для каждого человека независимо от возраста.
8. Положение «султанчик» поможет успокоить малыша, если с ним походить, немного прикачивая вверх-вниз или пританцовывая.
9. В этом положении широкое разведение тазобедренных суставов обеспечивает профилактику дисплазии тазобедренных суставов.
10. Положение «султанчик» легко освоить при использовании слинга, при этом у мамы или папы освобождаются руки и можно вместе с малышом сделать много дел. У ребенка закладывается база позитивного отношения к труду и ощущение причастности к сделанному родителем, а не помехи в его намеченных делах. Это очень важный аспект формирования будущей личности маленького человечка.

Преимущества положения лежа для грудного вскармливания

1. Маме важно удобно устроиться на боку, чтобы полностью расслабиться. Небольшая подушка между головой и плечом поможет найти оптимальное положение и расслабить мышцы воротниковой зоны.
2. Вспомните, как кормит своих малышей собачка или кошечка.

3. Если вы напряжены, то ваше состояние легко передается малышу.
4. При кормлении сидя затекает рука, держащая малыша, спина, таз и шея. Мама невольно мысленно подгоняет малыша заканчивать поскорей кормление.
5. Есть наблюдение: как покормил малыша, так он будет вести себя в следующие 2–3 часа.
6. Важно научиться максимально расслабляться и отдыхать во время кормления малыша.
7. 4–5 дневных кормлений по 30–40 минут дарят вам 2–2,5 часа полноценного отдыха в день.
8. Качество молока, его жирность, белковая ценность и прочее зависят от вашего состояния.
9. В положении лежа легче осуществляется отток молока из области подмышечной впадины, где находятся лимфоузлы. Это место чаще всего сигналит о застойных болевых ощущениях в груди у кормящих.
10. Кормление лежа обеспечивает профилактику застойных явлений в молочных железах во время грудного вскармливания.
11. Мамочки, научившиеся расслабляться и отдыхать во время кормления малыша, практически никогда не имеют молочных кризов и проблем с количеством молока.
12. Кормление лежа в расслабленном состоянии и позитивном настроении является мощным терапевтическим средством при неврологических патологиях малышей и быстро приводит к восстановлению при небольших отклонениях.

Осторожно! Тугая застежка на памперсе!

Огромное число нынешних малышей очень страдают от тугой застежки памперса. Обычно, надевая памперс малышу, родители выпрямляют его ножки, застегивая и проверяя на один палец застежки. Физиологическая особенность строения тела малыша такова, что при вытянутых ножках у него получается очень тонкая талия. Как правило, родители стараются застегнуть памперс именно в этом положении и потуже, чтоб не протек! Но ребенок всегда хочет естественным образом подтянуть ножки

к животику. При этом животик увеличивается и застежка впивается в него. Ребенок не может свободно дышать и принимать пищу. Он находится в постоянном напряжении, тужится, желая освободить давление на животик. У малышей внутрибрюшное и внутричерепное давление непосредственно связаны. Создавая постоянное сдавливание в области живота, мы тем самым провоцируем нарушения неврологического характера.

Представьте себе, если вы, взрослый, вытянувшись перед зеркалом, решили утром подтянуть ремешок вашей одежды на пару дырочек для красоты.

Как вы будете себя чувствовать спустя пару часов, когда вам придется сесть, наклониться, попить или поесть? Застегивать памперс и проверять застежку на один пальчик необходимо при согнутых ножках малыша! Да, вероятность того, что памперс протечет, увеличивается. Но лучше мы лишний раз постираем белье, чем причиним мучительные неудобства малышу. Приобретайте памперсы на один размер больше указанных килограммов. Это обезопасит вашего малыша от передавливания застежкой в области ножек, чтобы не нарушать кровообращение. С 4–5 месяцев, когда малыш уже стремится ползти, вставать на четвереньки и т. д., мы рекомендуем в активные периоды бодрствования пользоваться памперсными трусиками (на резинке, без липучек).

Преимущества слинга для малыша и мамы

Во многих странах мира издавна принято носить младенцев на себе. Эта традиция тянется из глубины веков и по-прежнему жива у очень многих народов. Мы же в цивилизованных странах предпочли перевязи коляски, оставляя при этом малыша с кем-нибудь, кто посидит и присмотрит за ним, пока мы занимаемся нашими важными делами.

Специалисты, изучающие вопросы развития и воспитания детей, единодушно отмечали, что дети, которых носят на специальной перевязи или в особых приспособлениях на груди или боку, чувствуют себя намного уютнее, спокойнее, нежели те, которых возят в колясках или разных пластиковых креслах на колесиках. А изучение традиций народов, практикующих ношение ребенка при маме, только укрепляют это убеждение.

Преимущества для малыша:

- Ношение малыша в слинге помогает ему постепенно сформировать глубокое чувство безопасности в окружающем его мире.
- Для малышей, переживших родовые травмы или разлуку с мамой в первые минуты и часы жизни, что повлекло отклонения неврологического характера, слинг является мощным восстанавливающим психические процессы средством.
- Самые прогрессивные методики реабилитации недоношенных новорожденных основаны на многочасовом ежедневном пребывании детей в контакте с одним из родителей.

• Бодрствуя, ребенок, находящийся на руках у мамы в слинге, активно познает мир.

Решив носить малыша в слинге, родители, используя опыт внутриутробного вынашивания, как бы создают искусственную систему, которая направляет в нужное русло дальнейшее его развитие. Ритм ходьбы, стук сердца и дыхание матери помогают стабилизироваться несбалансированным ритмам ребенка. Тесный контакт матери с ребенком способствует быстрейшему становлению у него суточных биоритмов, выработке гормонов, отвечающих за ночной сон и бодрствование днем.

Голос матери, который ребенок все время слышит, находясь в слинге, способствует развитию и координации его движений. А ритмичные движения матери при ходьбе способствует лучшей скоординированности обычно хаотичных и неуправляемых движений новорожденных.

• Ношение детей в слинге избавляет их от беспокойства и колик.

• Ношение ребенка в слинге способствует его обучению.

Дети, которых носят на себе, в то время, когда они бодрствуют,— спокойны и удовлетворены, настроены на контакт с окружающим миром (состояние так называемого «спокойного внимания»). Можно сказать, что это оптимальное состояние для познания окружающего мира.

Находясь в положении «в колыбели», ребенок обращен лицом к матери, а это, по мнению исследователей, лучше всего помогает установить связь между людьми. В положении «кенгуру» (т. е. сидя в слинге лицом вперёд) у ребенка великолепные условия для созерцания мира, обеспечивающие ему обзор в 180°. Он учится выбирать: смотрит, на что хочет, и отводит взгляд от того, что его не привлекает. При этом возможность выбора способствует обучению.

Другой особенностью, стимулирующей познание, является возможность глубокого проникновения ребенка в мир того, кто его носит. Находясь в слинге, он видит то, что видят его мать и отец, слышит то, что слышат они, а иногда даже чувствует одинаково вместе с ними. Он больше привыкает к лицам родителей, их походке, запаху и познает мир через выражение их лиц, язык тела, интонации голоса, их чувства.

• Ношение ребенка в слинге дает истинную близость с ним.

Связь, возникающая при ношении малыша в слинге, помогает матери лучше узнать и прочувствовать его запросы. Хорошее тому подтверждение — это то, что в странах, где носят детей в тех или иных разновидностях беби-слинга, не пользуются пеленками. Просто мать настолько хорошо чувствует ребенка, что может предусмотреть, когда ему захочется в туалет. Тогда она достает его из слинга, совершает необходимые действия, держа на вытянутых руках, а затем кладет обратно.

Преимущества для мамы

- Возможность кормить ребенка, не вынимая его из слинга, облегчает жизнь матери.

Мать может заниматься делами по дому и при этом всегда быть готовой удовлетворить потребности своего малыша. Эти удобства сохраняются и вне дома. Если вы находитесь в магазине или просто идёте по улице, а вам нужно срочно покормить ребенка грудью, то вы не будете испытывать неудобства, поскольку слинг, в котором он находится, укроет вас от нескромных взглядов. Для этого большинство слингов имеют удобные приспособления.

- Ношение в слинге позволяет маме заботиться, помимо новорожденного, и о других детях в семье, уделять им больше внимания.

Если вы носите малыша в слинге, то можете заботиться о других детях, поиграть с ними или почитать. К тому же вероятность того, что у старших детей появится детская ревность, снижается, ведь мама по-прежнему рядом и готова уделить внимание. Да и вообще о старшем ребёнке заботиться легче, когда ваши руки не заняты младшим, который не хочет терпеливо подождать, пока вы заплетёте косы его сестре или поможете одеться брату.

- Пользуясь слингом, вы облегчаете себе общение с гостями.

Вам не приходится время от времени извиняться, чтобы отлучиться из комнаты и покормить или успокоить ребенка,— он все время рядом. А поскольку он не просто в одной комнате с вами, а находится с вами в тесном контакте, то малыш не требует для себя столько внимания, сколько в иных ситуациях. Ваш ребёнок, по сути, уже окружён вниманием.

- В слинге гораздо проще убаюкать ребенка.

Молодые родители часто считают, что ребенок должен засыпать в какое-то определенное время. Полусонного младенца укладывают в колыбель, целуют в щечку, гасят свет и покидают комнату. И ребенок тихо и спокойно отходит ко сну…

Так бывает только в книгах, в кино и с чужими детьми, а не со своими и не в реальной жизни.

Большинству детей необходимо, чтобы их убаюкали чьи-то заботливые руки. Так им легче перейти из состояния бодрствования в сон. Но держать на руках ребёнка минут 15–30, боясь при этом неловко пошевелиться или сменить руку — очень непросто. Уложите или усадите (в зависимости от возраста и величины) малыша поудобнее в слинг и походите по дому, мурлыкая песенки или просто молча, пока он не уснёт. После этого его можно уложить прямо вместе со слингом.

- Послеродовая депрессия редко встречается у женщин, носящих детей в слинге.

Возможно, это происходит за счет выработки гормонов и снижения беспокойства ребенка. При частой стимуляции уровень гормонов у матери постоянно высокий, а не скачет

вверх-вниз, как это бывает, если мать большую часть дня отделена от ребенка. С биологической точки зрения гормоны материнства оказывают успокаивающее воздействие, позволяющее матери избежать депрессии. Кроме того, опасность появления депрессии уменьшается еще и потому, что такой ребенок меньше плачет, а значит, мама чувствует себя увереннее, не так волнуется.

Вы можете носить малыша на себе и при этом жить полноценной жизнью. Представительницы других культур используют всевозможные прототипы слинга и не расстаются с ребенком ни во время работы, ни в минуты отдыха. У нас же часто приходится слышать от молодых мам: «Я бы с удовольствием пошла, но ведь у меня ребенок!» Проходит несколько месяцев, и некоторые мамы начинают ощущать, что жизнь проходит мимо, и очень от этого страдают. Между тем для матери и её ребенка нет никаких причин, которые вынуждали бы их безвыходно оставаться дома. Если вы пользуетесь слингом, то сможете не обрекать себя на вынужденное многомесячное затворничество и в то же время постоянно быть рядом с ребенком!

Из книги отзывов

Книга, которую вы держите в руках,— это удивительный, творческий труд, предназначенный для родителей, которые сознательно хотят воспитать и вырастить здоровыми своих детей. Её автор — необыкновенно душевный человек, Профессионал с большой буквы, тренер, направивший свою деятельность на воссоздание здоровой нации, как бы пафосно это ни звучало.

Материалы этой книги сначала удивляют содержанием, а работа по ней убеждает в правоте написанного и вдохновляют на ежедневный труд во благо собственного ребёнка. Я, мама двоих детей, на личном примере убедилась, насколько этот труд полезен и необходим всем родителям, заботящимся о будущем своих детей.

Если бы я была министром здравоохранения, я бы выдавала эту книгу всем мамочкам ещё в роддоме и тогда наша нация была бы намного здоровее и духовнее.

Когда родился наш сыночек Фёдор, мы с первой недели его жизни, стали обливать его холодной водой. Надо сказать, что наш папа до этого четыре года окунался в источник, а это, как сказала Татьяна Дмитриевна, очень важно для ежедневного восприятия холодового стресса малышом.

Когда Фёдору исполнилось три недели, мы отправились в бассейн, на занятия к Татьяне Азаренко. И посещали его три раза в неделю. Сейчас нам десять с половиной месяцев, а наш малыш уже сам переплывает в ластах бассейн. Причём ни круга, ни нарукавников, ни других средств, поддерживающих ребёнка на плаву, мы уже не используем.

Большое спасибо Азаренко Татьяне Дмитриевне за благое дело, которое она делает для наших детей!

Екатерина Пашкова

...Нам понравилась «семейная атмосфера» на занятиях, индивидуальный подход к каждому малышу. Понравился очень радостный настрой в занятиях, постоянное эмоциональное положительное воздействие с мамами и детьми, стихи и песенки, любимые и знакомые с нашего детства!

Ярослав и мама Аня

...Постепенно пришла к пониманию важности и необходимости для своей доченьки таких занятий. Столкнувшись с некоторыми непростыми ситуациями во время занятий дома в ванне, мы так счастливы, что Татьяна Дмитриевна помогла нам их преодолеть. Решение отправиться в бассейн для нашей семьи — это понимание того, как важно приобщать малышку к позитивному общению среди таких же маленьких

единомышленников. Мы нашли здесь друзей, и наши дети очень рады встрече друг с другом.

Здесь столько радостного смеха и счастливых глаз. Мне захотелось помочь и другим родителям в приобщении их детишек к новому виду познания себя и окружающего мира. Я поставила цель стать таким инструктором для малышей и очень верю, что смогу. Пока учусь и набираюсь опыта у Татьяны Дмитриевны.

Настенька и мама Наталья

...Хочется чего-то доброго и светлого, а здесь, когда ты рядом с детьми и их родителями, все становится намного яснее. Именно на практике я понимаю, что подарить чудо вполне возможно, для этого достаточно помочь деткам развить свои природные способности, а мамам, папам, бабушкам и дедушкам — почувствовать своих детей и себя.

Здорово, что есть вода, что есть люди, которые упорно и радостно помогают детям развивать то природное и естественное, что заложено в каждом ребенке. Спасибо Татьяне Дмитриевне за науку! Хочется всему этому учиться. А радость от занятий и здоровье — главное, чего хотелось бы всем пожелать.

Сергей М., инструктор-стажер

...Спасибо огромное! Могу повторять «спасибо» много-много раз, но это все равно будет мало, чтобы выразить всю свою благодарность. В бассейн мы пришли уже после года, однако прогресс в развитии нашего ребенка огромный (а что может быть лучше для родителей?) Несмотря на то что мы в бассейне сравнительно недавно, мы стали нырять, а дома из ванны теперь просто не вытащишь. Со следующими своими детьми, я это знаю точно, приду в бассейн как можно раньше.

Самым первым удивлением для меня было то, когда впервые в бассейне Катя заработала ножками, а ведь ей этого никто не показывал. Природа очень мудрая! Спасибо Вам, что дарите людям счастье жить в гармонии с водой, с собой и своими детьми.

Мама и папа Катеньки

Расти здоровым, малыш!

Вместо заключения

... Главное — верить и понимать, что результатом наших занятий является процесс общения взрослого и малыша в радости и гармонии общения с водой и друг с другом!

В мире существует огромное количество всевозможных направлений и методов психологии, которые помогают найти ответы на вопрос: «Как достичь этой гармонии?»

В течение многих лет я изучала и практиковала разные психологические направления, чтобы самой ответить на данный вопрос.

Прежде всего я хотела поделиться опытом создания методики игрового обучения и организации групповых занятий, основанной на комплексе педагогических подходов и психологических методов.

Мне кажется, сейчас уже редко встретишь человека, кто бы еще сомневался в том, что мысль материальна. Ведь она проявляется в образах, звуках, ощущениях. Л. П. Троян считает, что «мы ответственны за наши мысли. Каждая наша мысль влияет на Вселенную. Наше здоровье зависит от наших мыслей.» Важным залогом успешно проведенного занятия является психологическая подготовка, помогающая построить урок так, чтобы достичь максимального ощущения гармонии.

Раньше во время уроков я часто отмечала разные дисгармоничные моменты:

- У меня не всегда получалось установить контакт с ребенком, он меня боялся и цеплялся за маму, если я подходила поближе.
- Малыш иногда без видимых очевидных причин вдруг начинал плакать и отказывался входить воду или там находиться.
- Малыш, который уже уверенно себя чувствовал в воде и радовался, мог начать нервничать и цеплялся за маму, когда в воду входили другие дети или за бортиком появлялись родные и близкие малышей, желающие понаблюдать за занятием.
- Малыш мог щипнуть или толкнуть другого ребенка.
- Малыш категорически отказывался становиться в круг или подать ручку другому человеку в упражнении «каруселька» или хороводе и т. п.

Со временем, практикуя своевременное преобразование «программ агрессии» для себя и своих учеников, я с радостью отметила такие практические результаты:

- В большинстве случаев удается установить хороший контакт с малышом и родителями.
- Беспричинный плач малышей стал исключительно редким явлением. Иногда на занятиях присутствуют 15–17 пар с малышами от 3 месяцев до 3 лет, при этом в течение 45 минут занятия никто не плачет!

- Своевременная подготовка к открытым занятиям, где присутствует иногда до 10 человек зрителей, помогает сохранять обычную атмосферу радости и веселого настроения малышей. Этот результат позволил проводить обучение инструкторов (родителей) по нашей методике с их участием в практических занятиях с малышами (а не только на макетах с куклами).
- Малыши в большинстве случаев очень доброжелательны друг к другу и со временем становятся настоящими маленькими друзьями. Спустя короткое время они с радостью воспринимают коллективные упражнения и уже без боязни подают руки, становясь в круг.
- Еще ни одна домашняя консультация по обучению плаванию в ванне не была прекращена или перенесена по причине плача малыша или его плохого настроения.
- На протяжении нескольких лет, начиная с 2002 года, мой младший сын уже в возрасте 1 месяца по 5–6 раз в неделю принимал участие во всех моих занятиях.

Самым важным во время занятий с малышами является атмосфера любви. По мнению Л. П. Троян, «огромным ресурсом для проявления любви является создание эффекта фиолетового луча, когда мы осознанно, из сердца через голов направляем фиолетовый поток на малыша с мыслью и словами “Я люблю тебя!”». (Фиолетовый цвет выбран как цвет гармонии мужского и женского начала, как цвет, вбирающий в себя все цвета спектра.

Пользуясь этой чудесной техникой, мы направляем свою любовь каждому участнику нашего взаимодействия, а также воде (в бассейне, речке, море) как живой информационной структуре; помещению в котором мы находимся; каждой вещи, игрушке и прочему, окружающему нас и помогающему сделать занятие полезным, интересным, развивающим.

Напоминаем себе, что буквально все живое и радуется нашему проявлению любви, наблюдая за малышами, за тем, как они легко одушевляют предметы, полюбившуюся вещь или игрушку.

Очень часто многие малыши и родители нуждаются в психологической поддержке, особенно когда речь идет о нижеперечисленных ситуациях:

- малыш с трудом переключает свое внимание от мамы или папы на предложенные ему затеи или упражнения;
- ребенок очень переживает или начинает плакать, когда мама или папа отлучаются, чтобы переодеться или выйти в туалет;
- во время занятия ребенок все время тянется к какому-то одному малышу, интересуясь только его игрушкой;
- он мгновенно наследует какие-нибудь негативные проявления другого малыша;
- малыш без слез не расстается с какой-нибудь игрушкой или вещью;
- малыш пришел на занятия с папой и в процессе урока начинает капризничать и проситься к маме домой;
- мама или папа очень тревожатся за малыша (чтобы не упал, не ударился, не хлебнул воды и т. п.);
- мама или папа сверхтребовательны к успехам и умениям малыша на занятии.

Нужно еще добавить, что в некоторых случаях подобным образом ведут себя многие учителя или инструкторы, проявляя, например, особую привязанность к конкретному малышу или же, наоборот, выделяя его из всей группы, становясь сверхтребовательными или даже придирчивыми.

Еще хотелось напомнить об очень важной теме, касающейся техники безопасности процесса обучения. Я много размышляла о разных несчастных случаях, происходящих на воде и с детьми, и со взрослыми. Искала ответы о причинах происходящего в каждом конкретном случае, о котором слышала или читала.

Почему кто-то тонул в детстве или, став очевидцем такого случая, на всю жизнь сохранил страх перед водой? Почему при видимых прочих равных обстоятельствах с одним человеком происходит несчастный случай, а для другого все заканчивается благополучно? Почему в каких-то ситуациях, когда что-то случается с детьми, мы часто слышим: «Ах, не уследили, не усмотрели»?

На мой взгляд, этот негативный опыт открывается как следствие саморазрушительных установок у индивидуальности.

«Наши установки («Лучше бы я заболела, а мой ребенок был здоров»; «Лучше бы я погиб, а мой друг был жив»; «Лучше бы я умерла, а моя бабушка была жива») разрушают иммунную систему человека. После выявления этих установок важна их своевременная осознанная трансформация, чтобы организм жил по программам: «Я люблю жизнь, я хочу жить, я радуюсь жизни».

Для этого мы помогаем себе и малышу трансформировать «программы депрессии», понимая, что когда-то неосознанно заложенные разрушительные для нас установки могут быть изменены на новые позитивные состояния» (Л. П. Троян).

Такие моменты, когда работает установка «Я люблю жизнь, я хочу жить, я радуюсь жизни!», являются наиболее яркими и запоминающимися в жизни наших детей. В эти минуты мы становимся очень искренними, когда видим сияющее личико:

— Ах, солнышко!

— Ах, цветочек!

— Ой, кошечка!

— Ура! Научился!

— Мамочка, папочка, я тебя люблю! и т. п.

Мы бережно храним в своей памяти яркие радостные события жизни нашего ребенка. Возвращаясь в них мысленно, мы легко сможем поддержать позитивное настроение малыша, если оно вдруг изменится на капризы, грусть, нежелание что-то делать и пр.

У нашего организма есть такая особенность, о которой важно знать. Когда мы переживаем какой-нибудь жизненный опыт — позитивный или негативный,— мы связываем этот опыт с тем местом или территорией, на которой оказались в этот момент.

«Какой хороший город!» — говорим мы, если в этом городе у нас все сбылось, что задумалось, и нам снова хочется туда вернуться.

«Какое ужасное место!» — говорим мы, если оказались там, где пережили негативный опыт, где были разочарования, огорчения, природные катаклизмы и пр.

Эти негативные программы необходимо трансформировать в установку «Я люблю жизнь, я хочу жить, я радуюсь жизни!» Таким образом мы помогаем себе и нашим малышам мысленно возвращаться в прекрасные уголки природы, где мы переживали душевный подъем, воодушевление, любуясь красотой природы Земли.

Настраиваясь на уроки плавания с малышами, мы стараемся настроиться и прожить наше занятие в состоянии «Я люблю жизнь, я хочу жить, я радуюсь жизни!», помня о том, что у нас самонастраивающийся и самообучающийся организм! В каждом конкретном случае мы пытаемся справится с разными дисгармоничными состояниями у малышей и родителей, осознанно трансформируя первопричину возникновения:

- страха инородного тела в организме,
- страха заразиться,
- страха простудиться,
- страха замерзнуть,
- страха, что вода разрушает кожу.

Профилактика отитов осуществляется через формирование осознанного желания слышать в меру и в норме.

Профилактика конъюктивитов осуществляется через формирование осознанного желания видеть меру в норме.

Во время выполнения гимнастики и массажа малышу мы можем наполнять тело энергией:

«Я люблю своё тело.
Я люблю свою голову.
Я люблю свою левую руку и каждый пальчик левой руки — первый, второй, третий, четвертый, пятый.
Я люблю свою правую руку и каждый пальчик правой руки — первый, второй, третий, четвертый, пятый.
Я люблю свою левую ногу и каждый пальчик левой ноги — первый, второй, третий, четвертый, пятый.
Я люблю свою правую ногу и каждый пальчик правой ноги — первый, второй, третий, четвертый, пятый».

И тогда каждая клеточка организма малыша откликнется благодарностью на вашу любовь. Вы станете мудрым человеком, любящим своего ребенка и ценящим здоровье и каждый миг жизни.

БЛАГОДАРНОСТЬ

- Маленьким человечкам с большой планеты Земля за их любознательность, неиссякаемую жажду знаний, искреннюю, безусловную любовь к нам, родителям, за их добрые и светлые мечтания, которые обязательно сбудутся!
- Ищущим, терпеливым, мудрым, верящим в их таланты родителям всех времен и народов.
- Учителям всех времен и народов.

- Живой воде и ее удивительным жителям нашей голубой планеты.
- Родным и близким, поддерживающим нас своей любовью и заботой.
- Всем Профессионалам с большой буквы, кто нашел в себе силы и желание написать о детях книги, статьи, снять фильмы, и тем, кто им помогал.
- Людям, придумавшим Интернет.
- Людям, построившим бассейны для людей.

«Любить своих детей — это значит еще сильнее любить тех, с кем они дружны, еще и еще сильнее любить тех, с кем они не дружны. Распространять свою любовь, как майский дождь, на тех, кого мы считаем врагами и обидчиками наших детей».

С. Б. Вартанян

«Любить детей хочется так, чтобы у них не возникало мысли: «Я со своим ребенком так поступать не буду...»

Любить детей — поводу учиться любить просто так, зато, что он просто есть, и учиться так же любить и других близких людей.

Любить детей — значит любить себя. Они ведь мое продолжение, мое отражение...»

О. Яцевич

Самая высокая оценка родителей — это самостоятельность их детей.

Л. П. Троян

Огромная благодарность всем, кто помогал в создании книги *— Л. Троян, Н. Юрченко, Н. Чуб, В. Кушниру, семье Шишковых, А. Макагону, Е. Пашковой, А. Руденко, З. Шевченко, В. Винниковой, А. Галинской, О. Иваненко, Е. Лукаш, С. Мизрахи, А. Прытковой, Н. Степаненко, С. Карташову, М. Потову, семьям Пыж, Вартанян, Бернацких, Низельских, Ревенко, Илисветовых, Дегтярь, Надерли, Банниковых, Вавиловых, Долгопол, Читовых, Назарук, Бондаревых, Ремизанцевых, Сохненко, Краваренко, Дегтярь, Рычковых и юным подводным фотографам клуба «Дельта», чьи подводные фотографии украсили страницы книги — Оле и Диме Грицким, Дмитрию Бевзу, Дарье Гусевой, Никите Азаренко.*

P.S.

Мысли известных авторов о воспитании и развитии ребенка

- Ребенок не научится прощать, если ему прощать некого.
- Ребенок не разовьет в себе терпение или умение дожидаться осуществления своих желаний, если всегда сразу предоставлять ему все, что он хочет.
- Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречны.
- Ребенок не научится сотрудничать, если всё всегда происходит так, как хочется ему.
- Ребенок не разовьет свой творческий потенциал, если за него всё будут делать другие.
- Ребенок не научится сочувствию и уважению к окружающим: если он не видит, что другие люди тоже испытывают боль и переживают неудачи.
- Ребенок не разовьет в себе отвагу и оптимизм, если ему не придется столкнуться лицом к лицу с неприятностями.
- Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все дается легко.
- Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведомы трудности, неудачи и промахи.
- Ребенок не разовьет в себе чувство собственного достоинства и здоровую гордость, если не будет преодолевать препятствия и добиваться чего-либо.
- Ребенок не разовьет в себе самодостаточность, если ему не знакомо чувство изоляции и неприятия.
- Ребенок не разовьет в себе целеустремленность, если у него нет возможности противостоять авторитету и/или добиваться желаемого.

Джон Грэй «Дети с небес»

...Мудрые взрослые позволяют ребенку экспериментировать в безопасных ситуациях, контролируя не столько действия малыша, сколько пространство вокруг него. Они позволяют ему отбежать на несколько шагов, но не дают пропасть из виду, разрешают пробовать еду ложкой, но отодвинут нож, позволят проползти под столом, но помогут пригнуть голову и не ушибиться. Если у малыша хорошо получается управлять своим телом: пальчики хорошо слушаются, ноги крепко и надежно держат, а взрослые при этом принимают самостоятельность ребенка, признают за ним право на ошибку, к трем годам он приобретет уверенность в себе и осознает, что «я сам — это хорошо». В дальнейшем он будет чувствовать себя увереннее в достижении целей, в умении договариваться с другими людьми и сможет получить удовольствие от дела, которым занят в данный момент времени.

... Я хочу, чтоб поняли и полюбили чудесное, полное жизни и ошеломляющих неожиданностей творческое «не знаю» современной науки о ребенке.

Я хочу, чтоб поняли: никакая книга, никакой врач не заменят собственной живой мысли, собственного внимательного взгляда.

Часто можно слышать, что материнство облагораживает женщину, что, только став матерью, она созревает духовно. Действительно, материнство ярким пламенем

освещает задачи духовного бытия женщины, но их можно и не заметить и трусливо откладывать на потом, и обижаться, что нельзя приобрести за деньги готового решения.

Велеть кому-нибудь продуцировать нужные тебе мысли — то же, что поручить сторонней женщине родить твоего ребенка. Существует категория мыслей, которые надо рождать самому, в муках, и они-то и есть самые ценные.

Я. Корчак «Как любить детей»

Главные заповеди Марии Монтессори

Детей учит то, что их окружает.

- Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.
- Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность — он учится драться.
- Если с ребенком обычно честны — он учится справедливости.
- Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
- Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.
- Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто подбадривают — он учится уверенности в себе.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным — он учится находить в этом мире любовь.

Литература

1. *Осокина Т. И.* Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Бочина Т. Л. — М., 1991. — С. 6–14.
2. *Фирсов З. П.* Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирсов. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 72 с.
3. *Булах И. М.* Плавание от рождения до школы / И. М. Булах. — Минск, 1991. — 106 с.
4. *Васильев В. С.* Обучение детей плаванию / В. С.Васильев, Б. Н.Никитский. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 240 с.
5. *Коновалов Е. Д.* Ты — сильнее воды / Е. Д. Коновалов. — М., 1983. — 120 с.
6. *Дукальский В. В.* Игры на воде при обучении детей плаванию / В. В. Дукальский, Е. Г. Маряничева. — Краснодар, 1990.
7. *Булгакова Н. Ж.* Игры и развлечения на воде / Н. Ж. Булгакова. — М., 1980.
8. *Белиц-Гейман С. В.* Мы учимся плавать / С. В. Белиц-Гейман. — М., I987. — С. 4–18.
9. *Каунсилмен Д.* Наука о плавании / Д. Каунсилмен / пер. с англ. — М., 1972.
10. *Равич Р.* Мы ждем тебя, малыш. — М.: Сфера, 1991. — 121 с.
11. *Разенкова М. Х.* О водных рождениях. — М.: Центр «Экология семьи»,1992.
12. *Трунов М. В., Китаев Л. М.* Экология младенчества. Первый год. — М.: Центр «Экология семьи», 1993.
13. *Аршавский И. А.* Ваш ребенок. У истоков здоровья. — М., 1992.
14. *Никитин Б. П.* Первые уроки естественного воспитания или детство без болезней.— Л.: Лениздат,1990. —191с.
15. *Пирс Д. Г.* Волшебный ребенок вырастает. — М.: Центр «Экология семьи», 1991.
16. *Габриэль И.* Аквариус. — М.: Центр «Экология семьи», 1992. — Вып. 1.
17. *Гурьянова Л. С., Железнова Ю. Б.* Рождение в радости. — СПб. : Комплект, 1997. — 78 с.
18. *Бурачевский Л.* ГОМО-ДЕНЬЛЬФИНУС. — М.: Кросна-Лекс, 1998. –160 с.
19. *Троян Л. П.* Система Знаний ЭКОЛОГИИ МЫСЛИ/ — Л. П. Троян. — М., 2008. — 528 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.osoznanie.ru
2. www.googa-sling.com
3. forum.mykanon.com